ژمارە 43 ساڵی 12 هاوینی 2010
Issue NO. 43 Summer 2010

لەم ژمارەیەدا

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری

تایپ: بەناز محەمەد توفیق

هەڵەچن: لەرین لەتیف

چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com

zanst@serdam.org

www.serdam.org

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم

07480136653

07701573823

تیراژ: 4000

نرخ: 3500

سەروتار

زەوی لەژێر هەڕەشەی پلەی گەرمیدایە

گۆی زەوی بەرزبوونەوەیەکی لەڕادەبەدەری پلەی گەرمی بەخۆیەوە بینیوە، زاناکانیش ئاماژە بەوەدەدەن کە ئەم بەرزبوونەوەیە لەچەند ساڵی داهاتوودا زیاتر دەبێت و پێدەچێت کارەساتی مرۆیی گەورە بەدوای خۆیدا بهێنێت.

لەساڵی 2005دا بەرزترین پلەی گەرمی تۆمارکرا بەبەراورد لەگەڵ سەرەتای پێوانەکردنی پلەکانی گەرمی و ئەمەش ئاماژەبوون بۆ تێکچوونی سیستمی کەشوهەوا کە تەنیا مرۆڤ خۆی لێی بەرپرسیارە، چونکە سیاسەتی دەوڵەتانی دنیا ڕۆڵیان هەبووە لەتەشەنەکردنی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، بۆنموونە ئیدارەی جۆرج بۆشی سەرۆکی ئەمریکا لەپەیمانی کیۆتۆ ڕێگر بوو لەجێبەجێکردنی ئەو بڕیارانەی کە پەیوەندیان هەبوو بەکەمکردنەوەی ئەو گازە دەرچووانەی کە دەبنەهۆی ڕوودانی دیاردەی پەنگخواردنی گەرمی، چونکە نەیویست چالاکییە پیشەسازییەکانی ئەمریکا تووشی هیچ سستییەك ببن، لەکاتێکدا وەك ئاشکرایە چارەکی بڕی گازە دەرچووەکان کە دەبنەهۆی دیاردەی پەنگخواردنەوەی گەرمی بەتەنیا لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاوە دەردەچن.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی سەنتەری ئەمریکی نیشتمانی بۆ توێژینەوەکان پشت بەستن بەکۆمەڵێك هەقیقەتی ژینگەیی، دەرکەوتووە کە زەوی لەچوار سەد ساڵ لەمەوبەرەوە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وای بەخۆیەوە نەدیوە. ئەوەتا یواخیم شیلینهۆبەر بەڕێوەبەری پەیمانگای بۆتسدام لەئەڵمانیا دەڵێت: لەسەردەمێکدا دەژین دەکرێت بگوازینەوە بۆ سەردەمێکی دیکە کە ناوی بنێین زۆر گەرم یواخیم ئەم قسەیە لەخۆوە ناڵێت ئەوەتا ناوەندی زیادبوونی پلەی گەرمی گۆی زەوی لەساڵی 2010دا 0.8بوو لەوانەیە وابزانین ئەمە تەنیا ژمارەیەکی بچووکە، بەڵام دەرئەنجامێکی ترسناکە، چونکە لەسەد ساڵی داهاتوودا پێشبینی دەکرێت پلەی گەرمی هەسارەی زەوی 4-2.5پلەی سیلیزی بەرزبێتەوە.

ئەم پێشبینیانە ڕۆژانە چاوەڕواندەکرێت و هەندێکیشیان ڕوودەدەن، دەوڵەتانی سەر بەدەریای سپی ناوەڕاست و ژمارەیەك دەوڵەتانی ئەوروپی لەم هاوینەدا بەجۆرێك پلەی گەرمی بەرزبۆتەوە کە هێشتا گەرمی وایان بەخۆیانەوە نەدیوە، بەشێوەیەك لەوڵاتی ئەڵمانیا پلەی گەرمی لەهەندێك شاری گەیشتۆتە 40پلەی سیلیزی. هەروەها توانەوەی بەشێکی دیکەی سەهۆڵبەندی دەریای سیبریا و ڕارەوی جەمسەری باکور کە تا ئابی ساڵی 2009ش بەستەڵەك بوو ترسێکی گەورەن و بوونەتەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی بەشێك لەزەریاکان و بەپێی دوا زانیاری ساڵانە لەهەموو جیهاندا نزیکەی 3ملیمەتر ئاستی ئاوی زەریاکان بەرزدەبێتەوە.

تەنانەت بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی ئۆقیانووسی هیندی بەشێوەیەك بەرزبۆتەوە کە ژیانی ملیۆنەها کەس بەدرێژایی کەنارە نزمەکان لەبەنگلادیش و ئەندۆنیسیا و سیریلانکا لەمەترسیدان، ئەمە جگە لەوەی بەدرێژای کەنارەکانی کەنداوی بنگال و دەریای عەرەبی و سۆمەترە و جاوا ئاستی ئاو بەرزدەبێتەوە. یان لەناوەڕاستی مانگی تەموزی ئەمساڵدا باران و گەردەلولێکی ترسناك خۆرهەڵاتی ئاسیای گرتەوە بەهەزار کەس لەژاپۆن ماڵەکانیان جێهێشتوو و ڕۆژیش نەبووە لەو مانگەدا وڵاتی چین قوربانی لافاوی نەبێت.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەئەڵمانیا بەناوی نرخی گۆڕانیی ئاووهەوا، ئەنجامدراوە و تێیدا هاتووە و پێشبینی دەکرێت گۆڕانی ئاووهەوا ببێتەهۆی لەناوچوونی 20هەزار کەس تا ساڵی 2100 بەتایبەتی بەساڵاچوان کە بەرگەی گەرما ناگرن، ئەمە جگە لەوەی لافاو و بەرزبونەوەی ئاستی زەریاکان چ کارەساتێك دروست دەکات. خۆسیە باروسۆ سەرۆکی کۆمیسیۆنی ئەوروپی داوای لەسەرۆك و ئەندامانی یەکێتی ئەوروپا کرد لەلووتکەی داهاتوویاندا ژمارەیەك هەنگاوی یەکلاکەرەوە دیاریبکەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کاریگەری گۆڕانکارییەکان ئەویش بەکەمکردنەوەی بڕی دەرچوونی گازەکان بەڕێژەی30٪ بەهاتنی 2020.

کەواتە تا چەند کارەساتەکان زۆر بن ئەوەندە ژیانی مرۆڤەکان دەکەونە بەرمەترسی، بۆیە تەنیا مرۆڤەکانیشن دەتوانن ئەو کارەساتانە رابگرن.

سەرنووسەر

بەکارهێنانی پاراسیتامۆل بێ زیانە؟

د. فایەق محەمەد

پاراسیتامۆل وەك دەرمانێکی ئازار شکێن زیاتر لەسی ساڵە لەسەرتاسەری جیهاندا بەکاردێت و کاریگەرییەکی کاراو خێرای هەیە لەهێورکردنەوەی ئازار لەکەسانی پێگەیشتوو منداڵدا.

لەژێر ناوی پاراسیتامۆل یان ئەسیتامینوفین یان پنادۆل یان یان دیسپرۆل لەدەرمانخانە و سوپەرمارکێت و تەنانەت دوکانە بچووکەکانیشدا، دەفرۆشرێت و لەوڵاتانی وەك بەریتانیا و ئەمەریکا بەبێ ڕەچەتەی پزیشك لە16 بۆ 32 دەنك زیاتر نافرۆشرێت.

پاراسیتامۆل دەرئەنجامی پێویستی مرۆڤ بۆ دەرمانێکی ئازار شکێنی خێرا لەدایك بوو، دەرمانێك کە هەموو کەسێك بێ ترس و دوودڵی ڕاستەخۆ بەکاری بێنێت واتە بێئەوەی لەهەموو کاتێکدا بۆلای پزیشك بگەڕێتەوە و پێویستی بەپشکنین و دەست نیشانکردن هەبێت.

پاراسیتامۆل لەگەڵ ئەوەشدا کە بەکارهێنانی بەبڕی زیاد دەبێتەهۆی ژەهراوی بوونی جگەر، بەڵام لەهەموو دەرمانە هێورکەرەوەکانی دیکە تا ئێستا بەسەلامەترینیان دادەنرێت و زۆربەی نەخۆشەکان لەکاتی پێویستدا پەنای بۆ دەبەن و هەندێك نەخۆشیش کە دووچاری نەخۆشییە درێژخایەنەکان بوون وەك شێرپەنجە یان ئەوانەی تووشی کنۆچکەبوونی ئێسك و هەوی جومگەکان بوون ناچارن بەشێوەیەکی بەردەوام بەکاری بێنن.

ئازاری درێژخایەن کە بەردەوام بارقورساییەکی گەورەیە بۆسەر شانی بواری تەندروستی، بەڵام تائێستا

لەپاراسیتامۆل باشتر نەدۆزراونەتەوە بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشە تەندروستییە، چونکە لەلایەکەوە بڕی تێچوونی کەمە، لەلایەکی دیکەشەوە بەکارهێنانی سەلامەتە و هیچ مەترسییەکی تەندروستی دروست ناکات ئەگەر بەبڕی دیاریکراو بەکار هات.

مێژووی پاراسیتامۆل

هەرلەکۆنەوە مرۆڤ بەشوێن ئەو دەرمانانە یان رووەکە سروشتییانەدا گەڕاوە کە ئازاریان هێورکردۆتەوە و پلەی گەرمی لەشییان دابەزاندووە، لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەدا. نیانی رووەکی کینکینا یان توێکڵی داری بی-یان بەکارهێناوە وەك باشترین سەرچاوەی سالسیلات وەك باشترین هێورکەرەوە کە هەرزان بێت و لەبەردەستدا بێت. پاشان لەساڵی 1886 دا ئەسیتانیلید و لەساڵی 1886دا فیناکتین دروستکرا کە هەردووکیان خەسڵەتی هێورکەرەوەی ئازار و دابەزاندنی پلەی گەرمی لەشییان هەیە.

لەساڵی 1893دا تێبینی پێکهاتەیەکی دیکە کرا کە بەپاراسیتامۆل ناسراوە هەمان خەسڵەتی ئەوانەی پێشووی هەبوو، لەساڵی 1895 دا کار لەسەر پاراسیتامۆل کراو تێبینی کرا کە لەمیزی ئەو نەخۆشانەدا هەیە کە فیناکتین بەکاردەهێنن، بەڵام تا لەساڵی 1948 دا ئەو بڕوایە دروستبوو کە هەریەکە لەفیناکتین و ئەسیتانیلید لەلەشدا گۆڕانی خێرایان بەدوا دێت و بۆ پاراسیتامۆل دەگۆڕێن، لەبەرئەوە بیر لەوە کرایەوە کە بۆ پێکهاتە ئەسڵییەکە واتە پاراسیتامۆل بگەڕێنەوە، پاشان پاراسیتامۆل دروستکرا بەهۆی ئەو کاریگەرییانەوە کە هەیەتی و لەبەرئەوەی فیناکتین کە وەك هێورکەرە بەکاردێت لەڕێی جگەرەوە بۆ پاراسیتامۆل دەگۆڕێت. برودی واکسلرود لەساڵی 1956دا کاری کرد و پاراسیتامۆل پێنج سەد ملگرامی هێنایە وڵاتە یەگرتووەکانی ئەمەریکا و لەساڵی 1963دا خرایە سەرلیستی ئەو دەرمانانەی کە لەبەریتانیا بەکاردەهاتن و شەعبییەتێکی گەورەی بەدەست هێنا لەبنبڕکردنی ئازار و هێورکردنەوەیدا. پاشان لەگەڵ دەرمانی دیکە بەکارهات و وەك دەمانەکانی چارەسەرکردنی سەرما بوون و ئەنفلۆزاو هەوکردنی گیرفانەکانی لووت.

پاراسیتامۆل چۆن کاردەکات؟

لەگەڵ ئەوەشدا پاراسیتامۆل بەشێوەیەکی بەربلاو بەکاردێت و زیاتر لەسەد ساڵە لەهەموو جیهاندا بڵاو بۆتەوە، بەڵام تائێستا نازانین چۆن کاردەکات و چۆن ئازار هێوردەکاتەوە و تا-دادەبەزێنێت. وەك زۆربەی دەرمانەکانی دیکە، کارایی پاراسیتامۆل ئاشکرا کرا بێئەوەی بزانرێت چۆن کاردەکات و میکانزمی کارکردنی چۆنە. لەگەڵ ئەوەشدا بڕوا وایە کاردەکات بۆ هێورکردنەوەی ئازار لەهەموو جەستەدا، بەڵام سروشتی وردی ئەم میکانیزمە ئاشکرا نییە بڕوا وایە پاراسیتامۆل کاردەکات بۆ هێورکردنەوەی ئازار لەهەموو جەستەدا.

بڕوا وایە پاراسیتامۆل کاردەکات لەڕێی ڕێگرتن لەبەرهەم هێنانی پروستاگلاندین لەدەماخ و درکە پەتك، پرۆستاگلاندین-یش کە جەستە بەرهەمی دەهێنێت وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی تایبەتی، یەکێك لەفرمانەکانی ئاگادارکردنەوەی کۆتایی دەمارەکانە، بەشێوەیەك لەکاتی ڕوودانی زیانێکدا لەڕێی هاندانی هەستکردن بەئازار ئاگادارمان دەکاتەوە کە ئاگاداری زیان پێکەوتنی ئەو ناوچەیە بین. پاراسیتامۆل هەستارێتی دەمارەکان کەم دەکاتەوە، ئەمەش لەلایەکەوە چەندە هەستکردن بەئازار کەم دەبێتەوە، بەڵام بەرکەوتن یان زیان پێکەوتن لەو ناوچەیەدا هەرماوە.

هەروەها بڕوا وایە پاراسیتامۆل تا-دادەبەزێنێت، چونکە کاردەکاتە سەر ئەو ناوچەیە لەدەماخدا کە پلەی گەرمی جەستە دادەبەزێنێت، لەگەڵ ئەوەدا کە کاریگەری هەیە بۆسەر هێورکردنەوەی ئازار و کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەش، بەڵام هیچ کاریگەرییەکی دژە هەوکردنی نییە.

کیمیای پاراسیتامۆل

پاراسیتامۆل هاراوەیەکی کریستاڵی سپی بێڕەنگە و تامی تاڵە و توانای توانەوەی هەیە لە70 بەش لەئاودا (1 لە 20 ئاوی کوڵاودا)، 7 بەش لەکهول (95٪)، 13 بەش لەئەسیتۆن، 40 بەش لەگلسرین، 9بەش لەبروبیلین گلیکول، 50 بەش لەکلوروفورم، 10 بەش لەمەسیلی کهول. هەروەها توانای توانەوەی هەیە لەگیراوەی هایدرۆکسیدی تفتدا، لەبەنزیندا ناتوێتەوە. پاراسیتامۆل بەهێواشی بۆ ترشی ئەسیتیك وف ئەمینوفینول دابەش دەبێت.

بەکارهێنانی

پاراسیتامۆل بۆ هەموو جۆرەکانی ئازار بەکاردەهێنرێت هەر لەئازاری سووکەوە تا دەگاتە ئازاری مامناوەند، بەزۆری بەکاردێت بۆ هێورکردنەوەی سەریەشە، ئازاری لاسەریەشە، ئازاری بەشی خوارەوەی پشت، ئازاری مل، ئازاری سوڕی مانگانە، کنۆچکە بوونی ئێسك، ئازاری ددان، ئازاری رۆماتیزمی و هێورکردنەوەی ئەو ئازار و نارەحەتییەی هاوکاتە لەگەڵ سەرمابوون و تووشبوون بەئەنفلۆنزا. ئاسایی کەسانی پێگەیشتوو بری پێنج سەد ملگم وەردەگرن و پێویستە بەر لەتێپەربوونی چوار سەعات ئەم برە دووبارە نەکرێتەوە، ئەوپەڕی بری رێگەپێدراو لەبیست و چوار سەعاتدا تەنیا هەشت حەبە.

ئەگەر بەم برە بەکارهات ئەوا هیچ کاریگەرییەکی ژەهراوی یان لاوەکی خراپ بەجێناهێڵێت ، تەنانەت ئەگەر بۆماوەیەکی دوورودرێژیش بەکارهات، چونکە پاراسیتامۆل بەبری ئاسایی لەجەستەدا نانیشێت، واباشترە ئەگەر بەبێ ڕاوێژی پزیشك لەچەند رۆژێك زیاتر بەکار نەهێنرێت.

کاریگەری بۆ کەمکردنەوەی ئازار لەگەڵ ئسپریندا لێکچووە و وەك یەکیش کاردەکەن، بەڵام بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن هیچ سوودێکی نییە، بەڵام یارمەتیدەرێکی باشە لەچارەسەکردنی نیشانەکانی ئەنفلۆزا و سەرمابوون لەرێی هێورکردنەوەی ئازار و دابەزاندنی تا-وە، هەروەها بۆ هێورکردنەوەی ئازار و نارەحەتی هەوکردنی ڕێڕەوی هەناسە بەتایبەتی لووت بەسوودە.

پاراسیتامۆل و پێکهاتەکانی بەشێوەیەکی سەرەکی لەشێوەی حەبدا هەن و راستەخۆ لەرێی دەمەوە قووت دەدرێن یان دەتوانرێت بۆ منداڵ لەبرێك ئاودا بتوێنرێتەوە، هەروەها لەشێوەی کەپسول و گیراوەی شل و شافداهەیە و لەشێوەی دەرزیشدا لەرێی خوێنهێنەرەوە تەنیا لەنەخۆشخانەکاندا بەکاردەهێنرێت.

پاراسیتامۆل دەرمانێکی سەلامەتە و لەهەموو تەمەنێکدا دەتوانرێت بەکاربێت و تەنانەت ئەو کەسانەش کە کێشەی برین-یان هەیە لەکۆئەندامی هەرسدا و ئەوانەش کە رەبۆیان هەیە، هەروەها ئەو کەسانەش کە هەستیارێتیان بەرامبەر ئسپرین هەیە دەتوانن بێ دوودڵی پاراسیتامۆل بەکاربهێنن.

پاراسیتامۆل لەگەڵ ئەوەشدا وەك وتمان لەچارەسەرکردنی هەوکردندا سوودی نییە، بەڵام بەیەکەمین هێڵی چارەسەرکردن دادەنرێت لەهەوکردنی جومگەکاندا بەهۆی نەبوونی هیچ کاریگەرییەکی لاوەکییەوە بۆسەر کۆئەندامی هەرس، هەرچەندە لەحاڵەتی کنۆچکە بوونی ئێسکدا نابێت بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکاربێت.

لەگەڵ کاریگەری باوی پاراسیتامۆل کە وەك ئازارشکێن بەردەوام رۆژانە لەلایەن ملیۆنەها کەسەوە بەکاردێت، ئەنجامی هەندێك لەتوێژینەوەکان ئاماژە دەدەن پاراسیتامۆل یارمەتیدەرە لەپاراستنی خوێنبەرەکان لەرەقبوون ئەویش لەرێی رێگری کردن لەئۆکسان بوونی هەندێك لەچەورییە پرۆتینە چری کەمەکان کە لەشێوەی کۆلیسترۆلی خراپدان و رێگرتن لەکۆبوونەوەی چەوری لەخوێنبەرەکاندا کە ساڵانە دەبێتەهۆی روودانی رێژەیەکی بەرز لەسەکتەی دەماخ و نەخۆشییەکانی

دڵ، وێڕای ئەمانە یەکێك لەو لێکۆڵینەوانە لەسەر پاراسیتامۆل ئاشکرای دەکات دەشێت بەکارهێنانی دووبارە بۆوەی پاراسیتامۆل کاریگەری هەبێت لەسەر پاراستنی ژن لەتووشبوون بەشێرپەنجەی هێلکەدان.

دەتوانین بیدەین بەمنداڵ؟

ئاسایی پاراسیتامۆل بۆ منداڵ بەکاردێت، بەڵام واباشە لەشێوەی گیراوەی شلدا بێت، زۆرجار بۆ دابەزینی تا بەکاردێت لەکاتی نەخۆشی و لەپاش کوتانی منداڵ بەڤاکسین، بۆ منداڵی خوار سێ مانگ نابێت بێ ڕاوێژی پزیشك بەهیچ جۆرێك پاراسیتامۆل بەکاربێت.

بەگشتی ئەو برەی کە بەمنداڵ دەدرێت بەپێی تەمەنی منداڵ و جۆری پاراسیتامۆڵەکە دەگۆڕێت، هەر 10 ملگم پاراسیتامۆل بۆ هەر کیلۆگرامێك لەکێشی منداڵ حیساب دەکرێت واتە ئەگەر منداڵێك تەمەنی دوومانگ بوو کێشی شەش کیلۆ بوو ئەوا بری شەست ملگم لەپاراسیتامۆڵی پێدەدرێت لەدوای وەرگرتنی ڤاکسین کە منداڵ تای لێدێت و نارەحەت دەبێت واتە بری 2,5 مل لەپاراسیتامۆڵی شلی پێدەدرێت.

منداڵانی تەمەن 3 مانگ بۆ یەك ساڵ بری 60 ملگم120- ملگم (واتە 2,5 مل بۆ 5مل لەپاراسیتامۆڵی شل)ی پێدەدرێت و نابێت لە 4-6 جار زیاتر دووبارە ببێتەوە، ئەوپەڕی چوار جارە لە24 سەعاتدا.

منداڵانی یەك ساڵ بۆ پێنج ساڵ بری 120 ملگم بۆ 250 ملگم (واتە 5مل بۆ 10 مل-ی شل) و نابێت لەچوار جار لە 24 سەعاتدا زیاتری پێبدرێت تەمەن 6 بۆ 12 ساڵ بری 250 ملگم بۆ 500 ملگم و ئەمیش بەهەمان شێوە.

سەبارەت بەمەسەلەی ژەهراوی بوونی منداڵ بەهۆی وەرگرتنی بری زۆر لەپاراسیتامۆڵ لێکۆڵینەوەیەکی ئوسترالی ئاشکرای دەکات کە مردن و تێکچوونی جگەر بەهۆی ژەهراوی بوون بەپاراسیتامۆل لەمنداڵدا ڕوودانی دەگمەنە، لەلێکۆڵینەوەیەکی دیکەی هاوشێوەدا دەرکەوتووە لەماوەی سێ ساڵدا 218 منداڵ بەهۆی خواردنی بری زۆر لەحەبی پاراسیتامۆل فریای نەخۆشخانە خراون، لەو ژمارەیە تەنانەت یەك منداڵیش هیچ نیشانەیەکی ژەهراوی بوونی لەسەر دەرنەکەوتووە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت فەرامۆشی لەم مەسەلەیەدا بکەین و نابێت بەهیچ شێوەیەك ڕێگە بەزیاد بەکارهێنانی پاراسیتامۆل بدەین و نابێت لەبەردەستی منداڵدا بێت.

ئەی ژنی دووگیان؟

بەردەوام پزیشك لەکاتی دەست نیشانکردنی چارەسەردا ئەم پرسیارە لەژن دەکات سکت نییە؟ بێگومان مەبەست لەم پرسیارە دڵنیابوونە لەتەندروستی دایکەکەی و منداڵەکەی کاتێك کە دایکەکە چارەسەر وەردەگرێت، چونکە ئاسایی هەندێك دەرمان کاریگەری خراپی دەبێت بۆسەر تەندروستیان.

لەگەڵ ئەوەشدا کە هەموو کاتێك هانی ژنی دووگیان دەدرێت لەماوەی دووگیانیدا هیچ جۆرە دەرمانێك بەبێ ڕاوێژی پزیشك بەکار نەهێنێت، بەڵام هەندێجار دایك لەکاتی بوونی ئازاردا ناچارە پاراسیتامۆل بەکاربهێنێت، چەندین توێژینەوە لەم بارەیەوە ئەنجام دراوە، هەندێکیان ئاماژە دەدەن بەکارهێنانی حەپی پاراسیتامۆل لەقۆناغە درەنگەکانی دووگیانیدا دەبێتەهۆی تووشبوونی منداڵ بەخیزەی سنگ، بەڵام لەو ژنانەدا کە پابەندبوون بەبەکارهێنانی

بڕی ڕێگە پێدراوەوە منداڵەکانیان تووشی ئەو حاڵەتانە بوون.

کاریگەری لاوەکی

پاراسیتامۆل لەگەڵ ئەوەشدا کەسالآنێکی زۆرە بەشێوەیەکی بەرفراوان بۆ زۆر مەبەست بەکار دێت، بەلأم دەشێت هەندێك کاریگەری لاوەکی بەجێبهێڵێت یان هەندێك حاڵەتی تەندروستی نەخواستراو دروست بکات. بەرێژەی یەك لەهەزار کەس کاتێك پاراسیتامۆل دەخۆن تووشی پشێوییەکانی خوێن دەبن و لەوانەیە ژمارەی پەرەکەکانی خوێنیش لەخوێندا کەم ببنەوە، کاتێکیش پاراسیتامۆل لەڕێی دەرزییەوە لەخوێنهێنەر دەدرێت لەهەندێك باری دەگمەندا ئەو کەسە تووشی هەندێك حاڵەت دەبێت، وەك: هەستکردن بەشەکەتی و لاوازی، دابەزینی پەستانی خوێن، هەستیارێتی، ڕوودانی گۆڕانکارییەکی کاتی لەشێوازی کاردکردنی جگەردا، دابەزینی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن، تێکچوونی کاری گورچیلە.

هەروەها بەشێوەیەکی دەگمەن دەشێت لەئەنجامی خواردنی یان بەکارهێنانی پاراسیتامۆل ئەو کەسە دووچاری بەدەرسی، دڵتێکەڵهاتن و زیپکە ببێت. لەکاتی وەرگرتنی بڕی زۆر لەپاراسیتامۆل دەشێت جگەر تووشی تێکچوون ببێت، بەلأم لەماوەی مانگێکدا بەتەواوەتی چاك دەبێتەوە بێئەوەی هیچ زیانێك بەجێبێڵێت، بەلأم ئەگەر بڕی زۆر گەورە لەپاراسیتامۆل بەکارهات بەشێوەیەك جگەری بەتەواوەتی تێکدا ئەوا ئەو کەسە چاك نابێتەوە و مردنی بەدوادا دێت.

سەبارەت بەکاریگەری پاراسیتامۆلیش بۆ تووشبوون بەڕەبۆ هیچ بەڵگەیەك نییە لەسەر ئەوەی خواردنی پاراسیتامۆل ببێتەهۆی ڕەبۆ، ئەو کەسانەش کە ڕەبۆیان هەیە دەتوانن وەك هەر کەسێکی دیکە پاراسیتامۆل بەکاربهێنن لەکاتی ئازاردا، بەلأم لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا هەندێك نەخۆشی ڕەبۆ کە هەستیارێتیان بەرامبەر بەئیسپرین و مادده نائستیرۆیدەکان هەیە دەشێت هەستیارێتیان بۆ پاراسیتامۆلیش هەبێت و لەدوای وەرگرتنی پاراسیتامۆل تووشی نۆرەی ڕەبۆ ببن یان هاتنی نۆرەکە خێرا بکەن.

دواجار لەکاتی بەکارهێنانی پاراسیتامۆلدا پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:

-پاراسیتامۆل بەکارمەهێنە لەگەڵ هیچ دەرمانێکی دیکەدا کە پاراسیتامۆل لەپێکهاتەیدا هەبێت.

-بڕی زیاتر لەبڕی ڕێگەپێدراو یان دەست نیشان کراو لەلایەن پزیشکەوە بەکارمەهێنە.

-بڕی زیاد لەپاراسیتامۆل مەترسیدارە تەنانەت دەشێت ببێتەهۆی زیان پێکەوتنی جگەر و گورچیلە، لەکاتی بەکارهێنانی بڕی زیاد لەبڕی ڕێگەپێدراو پێویستە ڕاستەوخۆ ئەو کەسە بگەیەنرێتە لای پزیشك تەنانەت ئەگەر هەستی بەهیچ نیشانەیەکی نێگەتیڤیش نەکرد، چونکە دەشێت دواتر زیان بەجگەر بگەیەنێت.

-بەکارهێنانی بڕی زیاد لەپاراسیتامۆل بۆ ئەو کەسانە مەترسیدارە کە کهول دەخۆنەوە، ئەوانەش کە کێشەی جگەریان هەیە بەهۆی خواردنەوەی کهولەوە.

-ئەگەر پاراسیتامۆل بۆ چارەسەر کردنی سەریەشە بەکاردەهێنیت، بەلأم سەریەشەکەت چەند بارە دەبێتەوە، ئەوا واباشە سەردانی پزیشك بکەیت و تەنیا پشت بەخواردنی پاراسیتامۆل نەبەستێت.

گۆڕینی بیر بۆ قسەکردن

شارەزایانی ئەمەریکی هەواڵی تەکنیکێکی نوێیان ڕاگەیاند کە بەهۆیەوە بیرەکان واتە فکر دەگۆڕدرێت بۆ قسەکردن کە ئەوەش زۆر بەسوود دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی ئیفلیجی بوون و توانای قسەکردنیان لەدەستداوە، توێژەرە ئەمەریکیەکان لەتاقیکردنەوەی ئەو تەکنیکە نوێیەدا پشتیان بەستبوو بەگەنجێك لەتەمەنی 26 ساڵی بەناوی ئێریك ڕامسی کە لەمیانەی ڕووداوێکی هاتووچۆدا تووشی جەڵتە بوو بوو، ئەمەش بووبوە هۆی لەدەستدانی توانای قسەکردنی و هەر بەئاماژەی چاوی قسەی دەکرد، بۆیەوە توێژەرەکان لەزانکۆی بۆستن جەمسەرێکی کارەباییان لەناو دەماخیدا چاند کە لەو ڕێگایەوە بیرەکانی دەگۆڕدرا بۆ دەنگ کە لەڕێگای ئامێرێکی شیکردنەوەی دەنگیەوە وەردەگیرایەوە، لەسەرەتادا زاناکان ئەو ناوچانەیان دیاریکرد کە تایبەتن بەقسەکردن لەناو دەماخی ئەو گەنجەدا پاش ڕووپێوکردنێکی تەواوی ناو دەماخی ئینجا ئەو جەمسەرە کارەباییەیان لەو ناوچەیەدا چاند کە بەشێوەی چیلکەیەکی قوچەکی شووشەیی بوو، درێژی 1ملم بوو، سێ تەلی پێوە بوو کە لەمووی سەر باریکتر بوون، پرۆفیسۆر فرانك جۆینسەر لەزانکۆی بۆستن وتی ئەو کردارە کەمتر لەپەنجا چرکە دەخایەنێت کە ئەوەش کاتی ئاسایی قسەکردنە، بەکارهێنەری ئەو تەکنیکە فێری ئەوە دەکرێت کە چۆن هەرکات ویستی قسە بکات یان بیرێك بگەیەنێت لەڕێگای ئەو جەمسەرەوە بیرەکە دەگاتە ئامێرێکی ڕادیۆیی زۆر بچووك لەژێر تووکی سەردا و لەوێشەوە بۆ کۆمپیوتەرێك کە ئەو نیشانانە شیدەکاتەوە و دەیان گۆڕێت بۆ دەنگ کە وەك قسەکردنی ئاسایی دەبێت!

و: هاوکار جەمال

پێکەنین لەڕووی سایکۆلۆژییەوە

سۆزان جەمال

مرۆڤ تەنیا بوونەوەرە کە لەم دنیایەدا ئەشکەنجە دەچێژێت لەبەرئەوە ناچار بووە پێکەنین دابهێنێت. "نیتشە"

پێکەنین ڕەنگدانەوەی ژیان و ڕەمزی زیندەگییە و ئاماژەیە بۆ چووست و چالاکی مرۆڤ و بۆ توانای ناوازەی مرۆڤ کە زۆرێک لەفەیلەسووفەکان پێناسەی مرۆڤیان کردووە بەو ئاژەڵەی توانای پێکەنینی هەیە، وزەی ئەندێشەو شیفا بەخشی ئازارەکانی مرۆڤە، چونکە لەکاتی پێکەنیندا سەرجەم پێکهاتە کیمیاییەکانی جەستە دەگۆڕێن، کاتێک لەناخ و قوڵایی دڵتەوە پێدەکەنیت دەکەویتە حاڵەتێکی حەوانەوەی قوڵەوە، لەمکاتەدا بیرکردنەوە و شرۆڤەکانی ون دەبن، چونکە مرۆڤ ناتوانێت پێبکەنێت و هاوکات بیریش بکاتەوە ئەگەر ئەوە روویدا ئەوا ئەو پێکەنینە بەدروستی لەدایک نابێت بەڵکو شێواو ئیفلیج دەبێت، بەڵام کاتێک تەنیا پێدەکەنیت بێ بیرکردنەوە لەهیچ شتێکی دیکە و پڕ بەکامی دڵ پێدەکەنیت ئەو کاتە دەتوێیتەوە و لەقوڵایی بوونی خۆتەوە سەرلەنوێ تازە دەبیتەوە و دەکەویتە حاڵەتی بێگەردی و بێخەوشییەکی بێ هاوتاوە.

هیچ کاتێک لەخۆتت پرسیووە ئایا بەئاسانی زەردەخەنە دێتە سەر ڕووخسارم؟ ئایا زۆر پێدەکەنم؟ دواجار کەی بووە کە لەدڵەوە پێکەنیویت؟ دواجار دێتەوە بیرت کێ نووکتەی بۆ کردوویت؟ لەبیرت ماوە نووکتەکە چی بووە؟ ئایا تۆ پێکەنیت یان تەنیا وا خۆت نیشانداوە کە نووکتەکە خۆش بووە یان تەنیا زەردەخەنەیەک کەوتە سەر لێوت و بەزۆر دەنگی پێکەنینەکەت دروست کرد. هیچ کاتێک بیرت لەوە کردۆتەوە بۆچی تۆ بەئاسانی پێناکەنیت یان بۆچی بەهەموو شتێک پێکەنینت دێت؟

کەسێتی و مۆرکی تاک کاریگەری هەیە لەسەر پێکەنین، هەندێک کەس هەربەسروشتی خۆیان کەم پێدەکەنن، هەندێک زۆر پێدەکەنن، هەندێک پێیان دەوترێت ڕوویان خۆشە. هەندێک کەس پێکەنین وەک پۆشەرێکی سۆزداری یان وەک دەمامکێک بەکاردەهێنن بۆ داپۆشینی ناخی خۆیان یان شاردنەوەی سیمای خەفەتاوییان لەبەردەم کەسانی دەوروبەریاندا، دەبینیت ئەوکەسانە زۆرجارلەدەرەوە بەردەوام زەردەخەنە لەسەر ڕوویانەو بەڕووی خۆشەوە مامەڵە دەکەن، بەڵام هەرئەوەندە گەڕانەوە بۆ ماڵەوە یان بۆ ناو ژوورەکەی خۆیان سیمای خەمباری ڕووخسارییان داگیر دەکات، هەندێک کەس هەن بەتایبەتی لەپیاواندا پێیان وایە پێکەنین لەشان و شەوکەتییان کەم دەکاتەوە لەبەردەم منداڵ و خێزانەکەیاندا بۆیە دەبینیت لەماڵەوە تووڕە و گرژ و مۆنن، بەڵام لەدەرەوە ئاساییێن، هەندێجار ئەمبارە بەهۆی هەستکردن بەنارەحەتی لەماڵەوە ڕوودەدات و لەژن و پیاودا وەک یەک دەشێت بەهۆی بوونی گرژی لەپەیوەندی نێوانیاندا و ساردی پەیوەندییان ڕوویەکی خۆش بەیەکتری نەدەن، لەکاتی کێشەو گیروگرفتەکانیشدا هاوسەرەکان پێکەنین و ڕووی خۆش دەکەن بەباشترین چەکی دەستییان بەو واتایەی پێکەنین لەدەم وچاویان دەتۆرێنن بۆ ئازاردانی بەرامبەرەکەیان یان هەندێجار بۆ ڕاکێشانی سۆزی بەرامبەرەکەیان و بۆ ئەوەی بەئاماژەی پێکەنین تێی بگەیەنن کە لێی زوویرە و ئەو هەڵەی بەرامبەر کردووە و پێویستە داوای لێبووردن بکات.

وەک چۆن ڕوو گرژی چەکێکی بەهێزی دەستی هاوسەرەکانە بەهەمان شێوە پێکەنین و ڕووخۆشی چەکێکی بەهێزە بەدیوە پۆزەتیڤەکەیدا و دەتوانێت پەرجوو بخوڵقێنێت لەپەیوەندی نێوان هاوبەشەکاندا هەندێجار تەنیا زەردەخەنەیەک بەسە بۆئەوەی پەیوەندییەکی پچڕاو و لاواز بکات بەپەیوەندییەکی بەهێز و گەرم.

زەردەخەنە ئاماژەیەکی ڕووخسارییی گرنگە لەپەیوەندیدا لەڕێی جۆری زەردەخەنەو بڕی کەم و زۆری جوڵەی لێوەکان و گۆشەی تیژی چاوەوە بەرامبەرەکەت لێت تێدەگات بێئەوەی تەنیا یەک وشەش بڵێیت بەهەمان شێوە کاتێک پێچەوانەی زەردەخەنە یان هەندێک جۆری زەردەخەنەی گاڵتەجارانە یان سووکایەتی کردن بەبەرامبەربەئاسانی بەرامبەرەکەت دووردەخەیتەوە یان هانی دەدەیت بۆ نواندنی ڕەفتار و هەڵوێستی نێگەتیڤ.

پێکەنین چالاکی یان جووڵەیەکی جەستەیی و دەروونی کاریگەرە لەژیانی مرۆڤدا و بوون و جۆر و بڕ و شێواز و ئاستی لەژیانی ڕۆژانەدا کاریگەری دەبێت بۆسەر مرۆڤ خۆی و سروشتی خۆ گونجاندن و پەیوەندییەکانیشی لەگەڵ دەوووروبەردا، بەلاتەوە ئەستەمە نووکتەیەک بۆ خێزانەکەت بگێڕیتەوە و تێر پێکەوە پێبکەنن یان بوارت بەو داوە نووکتەیەک بۆ تۆ بگێڕێتەوە و تۆش پڕ بەدڵ پێبکەنیت، وەڵامەکەت

ئاستی نزیکیت لەگەڵ خێزانەکەت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت و تەنانەت ڕەفتار و کەسێتی و مۆرکت دیاری دەکات هەروەها هەڵچوونەکانت بەرامبەر ئەو کەسانەی ڕۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت.

هاوکارێکم پیاوێکی ڕووخۆش بوو بەدەگمەن ڕووی گرژیم پێوە دی بوو، ڕۆژێك توندی قاقای پێکەنینەکەی هانی دام لێی بپرسم بەهەمان ڕادە لەماڵەوە لەگەڵ خێزانەکەتدا پێدەکەنیت؟ لەوەڵامدا وتی نەخێر، چونکە ترسییان لێم دەشکێت و دوایی بەو هێندە ڕێزم بۆ دانانێن وەك ئێستا، پێم باش نییە بەدەم ژن و منداڵەوە ئەوەندە پێبکەنیت.

هەڵوێستت چۆن دەبێت بەرامبەر هاورێکەت کاتێك بەیانییان سڵاوی لێدەکەیت و بەڕوویەکی گرژەوە وەڵامت دەداتەوە یان بەرامبەر ئەو کچە فەرمانبەرەی کە ئیشێکت دەکەوێتە لایی و بەڕوویەکی خۆشەوە پێشوازیت لێدەکات.

بێگومان وێنایەکی نێگەتیف و پۆزەتیڤت بەرامبەریان دروست دەبێت، بەیەکەمیان دەڵێیت هەمیشە دەڵێی هەرچی دنیایە بەسەریدا ڕووخاوە، بەدووەمیشیان دەڵێت «ئەوەندە ڕووی خۆشبووجەزم نەدەکرد کارەکەم تەواو بوایە لەلای».

ئێستا خۆت بخەرە جێگەیان بەرامبەرەکەت بەهەمان شێوە دەتخوێنێتەوە سیمات چۆن بێت ئەو وێنەیە لای بەرامبەر بەجێدێڵێت، دەم و چاوی زەردەخەناوی هەست و نەستی پۆزەتیڤی تۆ ئاشکرا دەکەن و ئەمەش ئارامی و هێمنی و گونجاندن و متمانە و ئازایەتیت پێدەبەخشێت بەواتایەکی دیکە کاتێك کەسانی دەوروبەر هەڵتدەسەنگێنن ڕووخساری تۆیان لەبەرچاوە بەو شێوەیەی کە زۆربەی کات تۆیان پێوە بینیووە.

لەبەر هەمووئەمانە بیرو باوەڕێکی هەڵەیە وابزانین زەردەخەنە لەپلەو پایە و ڕێزمان کەم دەکاتەوە و گرژی و مۆنی سەنگین وقورسمان دەکەن، زەردەخەنە باشترین دەروازەیە بۆ چوونە ناو دڵی کەسانی دیکەو ڕێگەدان بەهاتنی ئەوانیش بۆ ناو دڵی تۆ.

مرۆڤ کەی فێری پێکەنین دەبێت؟

پێکەنین یەکێکە لەخەسڵەتە سۆزدارییە خۆرسکەکانی مرۆڤ کە لەسەرەتای تەمەنییەوە بەشێوەیەکی خۆنەویستانە لەسەر ڕووخسار بەرجەستە دەبێت، بەڵام وەك زۆربەی غەریزە و ڕەفتارە خۆرسکەکانی دیکە لەگەڵ گەورەبووندا سنور و چوارچێوە و یاسای بۆ دادەنرێت، منداڵ لەقۆناغە زووەکانی تەمەنەوە زەردەخەنە لەسەر ڕووخساری دەبینرێت و لەهەفتەکانی سەرەتایی تەمەنیدا پسپۆڕان بەزەردەخەنەی تێربوون ناوی دەبەن، بەڵام لەهەفتەی دە بۆ دوانزەی تەمەنەوە وەك بەرئەنجامێك بۆ ڕوودانی کارلێك کردن لەگەڵ دەوروبەردا زەردەخەنە دەیگرێت وێڕای زەردەخەنەی تێربوون و حەوانەوە، لەچوار مانگی تەمەنییەوە ئەگەر تەندروستی باش بێت و تێر بێت هەر چوار دەقیقە جارێك پێدەکەنێت.

بەپێی توێژینەوەیەکی ئەمەریکی(1) منداڵ ڕۆژی چوارسەد جار پێدەکەنێت ئەم منداڵە کە گەورە دەبێت بەپێی ئەنجامەکانی هەمان توێژینەوە ژمارەی پێکەنینەکانی دەبن بەچوارده جار، چونکە لەگەڵ گەورەبووندا کەم دەبێتەوە.

بەحوکمی سێ فاکتەری کۆمەڵایەتی سەرەکی کلتووری زاڵ، شێوازی پەروەردە و کەسێتی باوان وێڕای مۆرکی خۆرسکی منداڵ خۆی، ژمارەی پێکەنینەکان و کەسێتی تاکیش لەڕووی کرانەوە و داخراوییەوە دیاریدەکرێت.

ژیانی کۆمەڵایەتی تاك ناچاردەکات بۆ کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکانی چەندە لەتوانادا بێت، پێکەنین یەکێکە لەو خەسڵەتە سۆزدارییانەی مرۆڤ بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کۆنترۆڵکرنە پەنای بۆ بردووە، بەڵام ئەمیش سنوری بۆ دانراوە و دەبێت بزانیت لەکوێدا بوت هەیە بەدەنگی بەرز پێبکەنیت و لەکوێدا بەهێواشی و کەی تەنیا زەردەخەنەیەك پێویستە و زۆرجاریش نابێت تەنیا بزەیەکیش لەسەر لێوت بێت، چونکە ماناو دەلالەتی دیکە لەو شوێنە یان لەو هەڵوێستەدا یان بەرامبەر ئەو کەسە دەبەخشێت.

مرۆڤ بۆچی پێدەکەنێت؟

هنری برگسون(2) لەکتێبە ناوازەکەیدا لەسەر پێکەنین جەخت لەوە دەکات هیچ شتێك نییە لەدەرەوەی مرۆڤ مایەی پێکەنین بێت، چەندە ئاژەڵ یان شتە بێگیانەکان بمانهێننە پێکەنین بەهۆی خۆیانەوە نییە بەڵکو بەهۆی ئەو سیفەت یان قاڵبەیە یان هۆکارەیە کە مرۆڤ خستوونیەتە پاڵی، چونکە پێکەنین پێویستی بەزیندوێتی و بەژیری هەیە بەواتایەکی دیکە پێکەنین لەناوەوەی مرۆڤەوە دێت و هیچ دیمەنێکی ڕەها نییە مایەی پێکەنین بێت مرۆڤ خۆی شتی بۆ دەدۆزێتەوە تا پێبکەنێت

پێیان، بۆیە پێکەنین لەنێوان نەتەوە و گروپ و کەسەکاندا جیاوازە و خەسڵەتێکی دیکەشی دیسانەوە بەتایبەتی بەندە بەمرۆڤەوە وەك بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی، چونکە پێکەنین پێویستی بەزایەڵەیە و پێویستی بەدەنگدانەوەیە، دەبینین چێژ لەنوکتە نابینین کە بەتەنیا بین، دەبێت زایەڵەی پێکەنینەکەی خۆمان لەدەنگی پێکەنینی بەرامبەردا بدۆزینەوە ئەو کاتە پێکەنینەکەی خۆشمان تێر و تەواو دەبێت.

مرۆڤ پێکەنینی داهێناوە یان هەوڵیداوە پێبکەنێت و شێواز و ئاماژەکانی بۆ دیاریکردون، چونکە پێویستی بەپێکەنین بووە لەڕووبەڕووبوونەوەی ئەو دۆخ و هەست و قەیرانانەی لەژیانی ڕۆژانەیدا هاتوونەتە ڕێی، هنری برگسون دەڵێت: «کاتێك ژیان بەقورسی دەگرین و حیساب بۆ هەموو شتێك دەکەین ڕێگە نادەین هیچ شتێك بێ پێوەرو حیساب و هەست و بڕیاری ئێمە بەڕێوەبچێت ئەستەمە بتوانین پێبکەنین، چونکە لەو کاتانەدا سووکترین شتەکانی ژیان کێشی خۆیان دەبێت لای ئێمە و پێویستە مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت نەك فەرامۆش بکرێن، بەڵام کەمێك خۆتان لەو ژیانە دوور بخەنەوە و وەك تەماشەکەرێکی بێدەربەست لەو ژیانە بڕوانن دەبینن زۆرێك لەکۆژانی مرۆڤ بۆ کۆمیدیا دەگۆڕێن، بۆ نموونە دەست بەگوێتەوە بگرە و تەماشای نمایشتێکی سەما بکە یەکسەر پێکەنینت دێت بەسەماکاران و بەشتێکی هیچ دێنە بەرچاوت، لێرەوە دەبینین زۆرێك لەدیمەنەکانی ژیان ئەگەر لەمیوزیکی هەست دایانبڕین ئەوا لەبابەتی جدییەوە بۆ کۆمیدی دەگۆڕێن»(3).

لاوازی و هەستکردن بەکەمی یەکێکە لەخەسڵەتە دەروونییەکانی مرۆڤ و نکۆڵی لێناکرێت تەنانەت لەو کەسانەشدا کە دەروونییان تەندروستە و خاوەنی کەسێتییەکی بەهێزن و کەسانی سەرکەوتوون و لەژیانییان ڕازین هەر لەهەندێك هەڵوێستدا یان قۆناغی ژیانیاندا ئەگەر بۆ چەند جارێکی کەمیش بێت هەر هەست بەو لاوازی و بێدەسەڵاتییە دەکەن، بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم هەستانەدا مرۆڤ پەنا بۆ چەندەها ڕێی پێچاوپێچ دەبات کە لەوانەیە هەندێکیان نەخواستراویش بن، بۆ خۆشبەختی پێکەنین یەکێکە لەو فریادڕەسانەی مرۆڤ لەو هەستە نێگەتیڤانە ڕزگار دەکات، کاتێك هەست بەکەمی یان لاوازی دەکەین لەوانەیە بەخۆمان پێبکەنین یان بەکەسانی دیکە پێبکەنین لەهەردوو

حاڵەتەکەدا بۆ دوورخستنەوەی ئەو هەستە ناچیزانەیە کە ئازارمان دەدەن یان قەرەبووکردنەوەیانە بەپێکەنین و هەستی پۆزەتیڤ تا هاوسەنگی دەروونیمان ڕاگرین، چونکە لاوازی و هەست کردن بەکەمی و بەشکستی و بەنائومێدی دەبنەهۆی هەست کردن بەوەڕسی و دەروون ئازار دەدەن بۆ دوورخستنەوە یان خۆ ڕزگار کردن لێیان دەبێت ئەو هەڵچوونە نێگەتیڤانە بەشێوەیەك ئاڕاستە بکرێن کە کەمتر وەڕەسمان بکەن، هەروەها مرۆڤ بۆ بەتاڵ کردنەوەی بارگە هەڵچوونی و شەڕانگێزییەکانی پەنا دەباتە بەر پێکەنین کاتێك لەبەر هەر هۆیەك بێت ناتوانێت بەشێوازی دیکە دەریانبرێت، لەڕێی پێکەنین یان زەردەخەنەیەکی ئارامییەوە دەشێت بارگرانی دەروونمان سووك بکەین و دڵخۆش بین ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت، کاتێك ئەم دەرفەتە بەخۆت دەبەخشیت مێشکت وردە وردە دەگەڕێتەوە باری چالاکی و زیاتر توانای چارەسەرکردنی ئەو دۆخ و کێشانەت دەبێت کە بوونەتە هۆی دروست کردنی ئەو نارەحەتییە و زۆرجار خۆبەخۆ لەهەڵوێستە نێگەتیڤەکاندا کاتێك مرۆڤ هیچ چارەیەکی نامێنێت بۆ خۆڕزگار کردن پەنا دەباتە بەر پێکەنین هەروەها لەکاتی هەست کردن بەهەستە دژبەیەکەکان بۆ نموونە خۆشەویستی و ڕق یان ڕێزگرتن و سوکایەتی کاتێك ئەم هەستانە بەرامبەر کەسێك لەدەروونماندا دروست دەبێت بۆ شاردنەوەیان پەنا دەبەینەبەر شێوازی پێبکەنین گێڕانەوەی نووکتە و دەربڕینی مەبەستەکەمان لەڕێی قسەیەکی خۆشەوە یان کاتێك هەڵە یان تۆمەتێك دەدرێتە پاڵمان و هەست بەشەرمەندەیی دەکەین و هاوکات وا پێویست دەکات ئەستۆپاکی خۆمان ڕابگەیەنین، پەنا دەبەینە بەر شێوازی پێکەنین و قسەی خۆش بۆ ڕوون کردنەوەی هەڵوێستمان، کەواتە پێکەنین مانا و مەدلولێکی کۆمەڵایەتی قوڵی هەیە و دەشێت ڕوودانی ئاماژە بێت بۆ جۆرێك لەنەگونجانی شاراوەی تاك لەگەڵ کۆمەڵگەدا. لەم کاتانەداو لەوانەیە لەزۆر دۆخ و هەڵوێستی دیکەشدا پێکەنین بەمیکانیزمێکی سەرکەوتوو دابنرێت، بەڵام بەو مەرجەی نەبێتە ستیرۆتایپێکی چەسپاو و دۆگما، ئەگەر بەردەوام مرۆڤ پەنای بۆ پێکەنین برد هەرکاتێك ڕووبەڕووی دۆخێکی ئەستەم یان هەڵوێستێکی نێگەتیڤ بۆوە، ئەوا پێکەنین حاڵەتێکی نەخۆشی ئامێز وەردەگرێت و ڕێگر دەبێت لەگەشەکردنی کەسێتی و توانست و کارامەیی تاك لەڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو قەیرانەکاندا و کاریگەریشی بۆ سەر کەسێتی و ئاستی متمانە بەخۆبوونی ئەو کەسە دەبێت.

پێکەنین هەرچەندە لەمنداڵدا خۆنەویستەو خۆبەخۆ منداڵ فێری پێکەنین دەبێت، بەڵام لەگەورەبووندا لەئەنجامی کۆمەڵێك ئەزموونی دووبارە بۆوە لەهەڵوێستەکاندا مرۆڤ فێری پێکەنین دەبێت وەك چۆن منداڵ یەکەمجار نازانێت ئاگر دەست دەسووتێنێت ئەگەر بەئاگای نەهێنیتەوە دەستی دەسووتێت، بەڵام هەر لەدوای یەك جار ئەزموون کردنی ئازاری ئەو دەست سووتانە جارێکی دیکە دووبارەی ناکاتەوە بەهەمان شێوە پێکەنین لەگەڵ گەورەبووندا بێئاگا لەهەستی مرۆڤ و بێئەوەی خۆی هیچ پلانێکی بۆ دابڕێژێت فێر دەبێت پێبکەنێت و چێژ لەو بارە دەروونییە دەبینێت کە تیایدا پێدەکەنێت، چونکە کاتێك مرۆڤ پێدەکەنێت ئۆکسجین بەشێوەیەکی باشتر بەهەموو بەشەکانی لەشی دەگات و دەبێتەهۆی دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی هەست کردن بەنەشوە لەمرۆڤدا دەوروژێنن ئەمە وا دەکات مرۆڤ چێژ لەو پێکەنینە وەربگرێت واتە چێژ لەو حاڵەتە خۆشییە وەربگرێت و ئەم حاڵەتە مرۆڤ هان دەدات بۆ چەند بارە کردنەوەی یان پەنا بردن بۆی هەر کاتێك هەستی بەگرژی یان بێتاقەتی کرد ئەم پرۆسەی ڕاماڵینی گرژییە لەدەروون و ڕێگەدان بەخۆ پێبکەنین لەنەستدا ڕوودەدات، بەڵام کاردانەوەی بەتەواوەتی بەسەر ڕووخسارمانەوە دیار دەبێت.

وێڕای ئەو کاریگەرییە زۆرانەی کە لەناوەوە ڕوودەدەن و دەرفەتمان پێدەدەن بۆ هەست کردن بەحەوانەوە بۆ نموونە کاتێك کەسێك ماوەیەك تەماشای فیلم یان گرتەی ڤیدیۆیی کۆمیدی دەکات یان لەقۆناغی منداڵیدا خێزانەکەی تەماشای ئەو جۆرە فیلمانەیان کردووە دەبینیت فێر دەبێت تەماشای ئەو فیلمانە بکات و پێبکەنێت و هەر کاتێکیش بۆی بگونجێت چێژ لەبینینییان وەردەگرێت.

کاریگەرییەکانی پێکەنین

پێکەنین تەنیا هەر ئەوندە نییە بەکاریگەری جووڵەی ماسولکەکانی دەم وچاو شێوەی ڕووخسارمان دەگۆڕێت، بەڵکو هەموو کردارەکانی ناو جەستەش گۆڕانییان بەسەردا دێت بەشێوەیەکی باش فرمانەکانیان جێبەجێ دەکەن، پێکەنین پەیوەندی

بەچالاك بوونی توێكڵی دەماخ لەبەشی پێشەوەدا هەیە، كە ماددەی ئەندرۆفین دەردەدات و كاردەكاتە سەر دەماخ كە وزەی مەعنەوی بەرز دەكاتەوە و گرژی نایەڵێت و یارمەتی مرۆڤ دەدات لەرووی دەروونییەوە گەشبین بێت بۆیە ئەو پێكەنینەی كە لەدڵەوەیە واتە پڕ بەدڵ بەدەنگەوە پێدەكەنیت و قاقا لێدەدەیت باشترین چارەسەرە بۆ ڕزگار كردنی دەروون و جەستەت لەهەموو خەم و پەژارە و گرژبوونێك. بەگشتی پێكەنین یەكێكە لەباشترین هۆكارەكان بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو دڵەڕاوكێیەی زاڵترین هەستی مرۆڤە و بەهەستێكی سینترالی دادەنرێت لەمرۆڤدا و هاوشانە لەگەڵ زۆربەی هەستەكانی مرۆڤدا و لەزۆربەی هەڵوێستەكاندا بۆ هێوركردنەوەی ئەو دڵەڕاوكێ ئەزەلییەی لەگەڵ مرۆڤدایە پێكەنین باشترین هۆكارە، بەڵام پێكەنین پێویستی بەهەستێكی پۆزەتیڤانەو ڕوانگەیەكی گەشبینانەیە بەرامبەر بەژیان، كەسانی گەشبین یان ئەوانەی خاوەنی دیدێكی پۆزەتیڤن زیاتر توانای پێكەنینی خۆبەخۆیی و دڵخۆشبوونیان هەیە بۆیە تەندروستییان بەگشتی باشتر دەبێت و كەمتر دووچاری خەمۆكی یان پەنا بردن بۆ جگەرە كێشان دەبن، تەمەنییان گەنجتر دەنوێنێت، لەخوێندندا سەركەوتوون و بژێوی ژیانییان باشترە، یان ژیانییان سادەیە وهیچ شتێك بەقورسی ناگرن یان لەژیاندا سەرقاڵی بوارێكی تایبەتین كە ئاسوودەییان پێدەبەخشێت، بەڵام بەگشتی كەمتر دووچاری گرژبوونی دەروون و نارەحەتی دەبن و ئاسانتر توانای پێكەنینیان دەبێت. كەواتە مەسەلەی پێكەنین و هەستی پۆزەتیڤ یەك ئەوی دیكە تەواو دەكات و هەریەكەیان دەبنەهۆی دروست بوونی ئەوی دیكەیان، بەپێكەنینێك لەدڵەوە هەرچی خەم و پەژارەی دەروونت هەیە دەشۆیتەوە، چونكە پێكەنین دەردانی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین كە بەهۆرمۆنی بەختەوەری ناودەبرێت زیاد دەكات لەكاتێكدا دەركەوتووە ئەم هۆرمۆنە لەحاڵەتی خەمۆكیدا ڕێژەكەی نزم دەبێتەوە و لەو كەسانەشدا كە هەوڵی خۆكوشتنیان داوە یان خۆیان كوشتووە ڕێژەكەی هەر نزم بووە.

ئەو كەسانەی لەقۆناغەكانی منداڵیدا پەروەردەیەكی توند پەروەردە دەكرێن واتە وا فێر دەكرێن هەموو شتێك بەحیساب بێت و لەسەر ویژدانێكی هەستیار و زیاد لەپێویست زیندوو ڕادەهێنرێن و بەر لەكاتی شیاوی تەمەنییان بەرپرسیارێتی گەورەتر لەخۆیان دەخرێتە ئەستۆیان ئەمانە كەمتر ڕۆحی گاڵتە گەپ و نووكتەسازییان تیادا دەخولقێت بەگشتی كەمتر پێدەكەنن و زەردەخەنەكانیان زیاتر بۆ شاردنەوەی ڕوویەكی دیكەی ناوەوەیانە كە ڕووی ڕاستەقینەیانە و دەشێت بۆ شاردنەوەی گرژیی و هەست كردن بەنائارامی یان پەرش و بڵاوی بیركردنەوەیان بێت، ئەم كەسانە بەزۆری دڵسۆز و ئەمین و جدیین زۆر هەست بەلێپرسراوێتی دەكەن و ڕێنماییەكان بەوردی جێبەجێی دەكەن و ڕێز لەیاسا دەگرن، ئەم بارە دەروونییە و ئەم مۆركە لەكەسێتی پێكەنین بوارێكی پچووك لەژیانیاندا داگیر دەكات و كەمی پێكەنین لەژیانی ئەم كەسانەدا كاریگەری دەبێت بۆ سەر منداڵ و خێزان و كەسانی دەوروبەریان و كاریش دەكاتەسەر پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانیان و ژیانی هاوسەرێتییان.

ژنی ڕووخۆش یان پیاوی ڕووخۆش تەمەنی هاوسەرەكەی درێژ دەكات و درەنگتر سیمای پیربوون و ئەو نەخۆشییانەی هاوكاتن لەگەڵ پیریدا دەردەكەون، ئەو هاوسەرەی بەسروشتی خۆی كەسێكی ڕووخۆش یان قسە خۆشە، هیچ شتێك لەژیانیدا ئاڵۆز ناكات و شتەكان سادە دەكاتەوە بەمەش كەمتر لەكەسانی دیكە تووشی فشاری دەروونی دەبێت و مێشكی باشتر كاردەكات و لەكاتی ڕووبەڕووبوونەوە و كێشەكاندا ژیرانەتر مامەڵە دەكات و توانای بەرگەگرتنی زیاترە بەمەش كەمتر ململانێ و دەمەدەمێ و ناكۆكی لەنێوانیاندا ڕوودەدات پەیوەندی نێوان ئەو ژن و پیاوە باشتر دەبێت تەنانەت ئەگەر كێشەشیان ببێت و ئاژاوەش لەنێوانیاندا ڕووبدات لەڕێی قسەی خۆشەوە ئەو هاوسەرەیان دۆخەكە هێور دەكاتەوە و دوای ماوەیەكی كەم بێئەوەی هیچیان قسەی برینداركەر بەرووی یەكدا بدەن خۆی چارەسەر دەبێت. لەكاتێكدا «بەپێی ئەنجامی توێژینەوەیەك لەزانكۆی لەندەن ئەو پیاوەی كە لەكەشوهەوایەكی خێزانی بارگاوی بەگرژبوون و كێشەدا دەژی زیاتر مەترسی تووشبوونی بەسەكتەی دەماخ و جەڵتەی دڵ لێدەكرێت»(4)، لەلایەكی دیكەوە» توێژەرانی زانكۆی كورتیل-ی ئەمەریكی دەڵێن ئەگەر ڕۆژانە لەهەر كاتێكی ڕۆژدا بتوانیت بۆ ماوەی یەك چارەك بەقووڵی یان لەدڵەوە پێبكەنیت ئەوا مێشك ماددەی دیلایۆزون Delayosone دەردەدات و بەدرێژایی دوانزە

سەعاتی داهاتوو، پاشان بەهۆی دەردانی ئەم ماددەیەوە لەسەریەشە ڕزگاری دەبێت و خێرایی لێدانی دڵ هێور دەبێتەوە»(5) و بەمەش وەڵامدانەوە و گونجاندنی سۆزداری و مرۆڤایەتی نێوان ئەو ژن و پیاوە کە پێکەوە دەژین بەهێزتر دەبێت وێڕای وروژاندنی هەستی سۆزداری و وسێکسی نێوانیان بەهۆی پێکەنینەوە بەتایبەتی پێکەنینی ژن بۆ پیاو و هەندێجار تەنیا زەردەخەنەیەك لەوتنی ڕستەیەکی دوورودرێژ زیاتر کاریگەری دەبێت بۆ نزیکبوونەوە و چوونە ناو دڵی یەکتر و بەتین کردنی پەیوەندی بەگشتی، چونکە بەڕاستی پێکەنین یان زەردەخەنەی ڕاست و لەناخەوە جەخت لەمرۆڤایەتیمان دەکات هەندێجار تەنیا جووڵەیەکی سادەی لێوەکان گوزارشتی ڕاستەقینەی هەموو ئەو وشانەیە کە لەناخماندان و بەپەنهانی ماونەتەوە یان نامانەوێت ئاشکرایان بکەین، زەردەخەنەی ڕاستەقینەش ئەملاو ئەولای واتە گۆشەکانی لێو کەمێك بەرزدەبنەوە

و پـاڵ بەڕوومەتـەوە دەنێن بەرەو لاتەنیشـتەکانی ڕووخسـار هاوکات زەردەخەنە لەناو چاویشـدا بەجوانی ڕەنگدەداتـەوە تەنانـەت هەندێجار بێئەوەی لێوو ڕوومەت هیچ جووڵەیەک یان گۆڕانێکیان تیادا هەست پێبکرێت، بـەڵام زەردەخەنەی سـاختە بەزۆر دێتە سەر ڕووخسـار و ددانەکانمان دەردەکەون و ڕوومەت بەرز دەبێتەوە ولەچاویشـدا بەتەواوەتـی هەسـت بەساختەییەکەی دەکرێت.

هەروەها پێکەنین هۆکارێکی باشە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێسـت و قەیرانـە دەروونی و ناخۆشـەکان و هاوکات حەوانەوە بەدەروون و جەستە دەبەخشـێت، زیادەڕۆیی نییە بڵێین پێکەنین کاریگەرییەکی ئەفسوناوی هەیـە بۆ سـەر جەسـتە، چونکە «بەپێـی توێژینەوە زانسـتییەکان ڕۆژانە یەک چارەک پێکەنین بەرگری لەش بەگشتی بەهێز دەکات و مرۆڤ لەکۆمەڵێک نەخۆشی دەپارێزێت»(6) وێڕای پارێزگاریکردنی لەنەخۆشییە سایکۆسـۆماتییەکان کـە هۆکاری سـەرەکی ڕوودانییان بـۆ بارگرژی دەروون و نارەحەتی و هەست کردن بەنیگەرانی و دڵەڕاوکـێ و حاڵەتە دەروونییەکانی دیکە دەگەڕێتەوە، چونکە کاتێک پێدەکەنیت دەروونت دەحەوێتـەوە و ئەندامەکانـی جەسـتەت بەشـێوەیەکی ئاسایی کاردەکەن و هۆرمۆنەکان دەڕێژرێن و خوێـن بەشـێوەیەکی باشـتر هاتووچـۆ دەکات ئەمەش وادەکات جەسـتە لەهەر لاوازی و تێکچوون و بارێکی ناسروشـتی بەدوور بێت، لەمبارەیەوە «تیمێکـی توێژینەوە لەکۆلێژی پزیشکی زانکۆی مریلاند توێژینەوەیەکییان لەسەر ژمارەیەک کەسانی تەندروست کرد کە تاوەندی تەمەنییان 33 سـاڵ بـوو هیچیان جگەرە کێش نەبـوون، گروپێکیان سـەیری فیلمی ترسـناکیان کرد و ئـەوی دیکەیان سـەیری فیلمێکی کۆمیدی، دوای تەواوبوونی فیلمەکان توێژەرەوەکان تێبینییان کرد گروپی یەکەم لێشاوی خوێن بەرێژەی 35٪ خاوتر بەناو لوولەکاندا دەڕۆیشـت، بـەڵام پێکەنین و خۆشـی بەرێژەی 22٪ لێشـاوی ڕۆیشتنی خوێنی بەناو لوولەکاندا زیادکرد»(7).

هەروەهـا کاریگـەری هەیـە بۆ ڕێکخستنی ئاستی شـەکر لەخوێندا و بەکاربردنـی وزەی زیادەی لەش، «ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکی نـوێ جەخت لـەوە دەکات پێکەنین بۆ ماوەیەکـی دووروودرێـژ یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ سـووتاندنی پەنجا تـاوزە و ئەمـەش یارمەتـی مرۆڤ دەدات بـۆ ڕزگاربـوون لەکێشـی زیادەی لەش، بۆ ئەمەش 45 پیاو و ژنییان هێنـاو دیمەنی پێکەنیناوییان پیشـان دان تێبینیان کرد کاتێک بۆ مـاوەی چارەکێـک پێدەکەنن وەک ئەوە وایە ئەو برە تاووزەیە سـەرف بکەن کـە لەپارچە شـوکولاتەیەکی چوارگۆشـەوە دەستییان دەکەوێت، چونکە سووتاندنی تاووزەکان لەکاتی بینینی ئەو دیمەنـە پێکەنیناویانەدا بەرز دەبێتەوە لەبەرئەوە پسـپۆڕە ئەمەریکییەکان پێیان وایە واباشـە ئەو کەسـانەی دەیانەوێت کێشـی لەشـییان دابەزێنن بەشوێن پرۆگرام و فیلمـە پێکەنیناوییەکاندا بگەڕێن و بەنزیکـی ڕۆژانە بۆ ماوەی 15-10 دەقیقە سەیری بکەن ساڵی دوو کیلۆ کێشی زیادەی لەش دادەبەزێنێت»(8) هۆکاری ئەمە بەشـێکی بۆ گرژبوون و جووڵـەی ماسـوولکەکان بەهۆی پێکەنینـەوە دەگەڕێتـەوە، بـەڵام هۆکاری گرنگتر بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە پێکەنین یارمەتـی مرۆڤ دەدات بۆ حەوانەوەی زیاتر و هەسـت کردن بەئاسـوودەیی ئەمـەش وا لەمرۆڤ دەکات زیادەخـۆری نەکات کە لەزۆر کەسـدا ئـەو حاڵەتە هەیـە لەکاتی

نائارامی و هەست کردن بەدڵەڕاوکێ پەنا دەبەنەبەر زۆر خواردن و خۆ سەرقاڵ کردن بەخواردنی شیرینییەوە و بێگومان ئەمەش دەبێتەهۆی زیادبوونی کێشیان.

لەگەڵ ئەوەشدا کە پێکەنین ئەو هەموو کاریگەرییە باشەی هەیە و ئەو هەموو هەستە پۆزەتیڤە بەمرۆڤ دەبەخشێت، بەڵام جۆرێك لەپێکەنین هەیە دەکرێت بەشێوازێك لەسوکایەتی پێکردنی کۆمەڵایەتی دابنرێت، وەك گاڵتەپێکردن بەگێلی و کەم ژیری کەسێك یان نەنواندنی ڕەفتاری گونجاو لەهەندێك بۆنە و بارودۆخدا یان پێکەنین بەهەڵەی کەسانی دیکە بەمەبەستی شکاندن و تەریق کردنەوەیان، لەم بارانەدا ئەو کەسەی ئەم شێوازە نێگەتیڤە لەپێکەنین پەیڕەودەکات هەست بەجۆرێك لەغرور دەکات و خۆی لێدەبێتە کەسێکی زۆر توانا بەرز و ناوازە و کەسی بەرامبەری لێدەبێتە ئەو بووکەڵانەی کە بەدەزوو دەجوڵنرێن، ئەو کەسەش کە بەمشێوەیە لەڕێی ئەم پێکەنینەوە سووکایەتی پێدەکرێت دووچاری زۆرترین شکاندنەوە و هەستکردن بەکەمی و بێ ڕێزی بەرامبەر خۆیی و ئەو کەسەش دەبێت.

چۆن فێری پێکەنین ببم؟

فەلسەفەیەکی جوان هەیە کارێکی باش دەکەیت ئەگەر بڕوای پێبهێنیت تەنانەت ئەگەر جارناجارێکیش بێت، ئەو فەلسەفەیە پێت دەڵێت ژیان ساناو جوانە، سەمایەکی گەردوونییە، دەتوانیت پێکەنین بکەیتە ئیقاعی ئەو سەمایە، ژیان شیعرێکی تەڕو ناسکی شاعیرێکە بۆ ئەوەی بەتەڕی بمێنێتەوە پێویستی بەئاوی پێکەنینە نەك ئاوی گریان، دڵت خۆش بێت، گۆرانی بڵێ سەما بکە تەنانەت ئەگەر پێڵاوەکانیشت بۆ سەما نەشێت، لەناخەوە چێژلەو ساتانەی ژیان ببینە کە هەست بەبوونی خۆت دەکەیت لەو ساتانەدا ڕێگە بەخۆت بدە با زەردەخەنە یان قاقای پێکەنینەکەت خۆشییەکانت ئاشکرا بکەن، بۆ ئەوەی لەهەر هەناسەیەکتەوە خۆشی و شادی تیشك بداتەوە بەردەوام با ئامادەگیت لەژیاندا هەبێت، کە باران دەبارێت بڕۆ لەژێریدا بوەستەو هەست بەبوونی بکە لەدڵەوە بۆنی خۆڵی تەڕبوو بەباران و هەر گوڵێك بکە کە دەیبینیت خۆت لەهاوبەشیکردن لەڕەنگ و بۆنی گوڵ بێبەش مەکە ڕێگە بدە با ئیحساست لەگەڵیدا بجوڵێت، بزانە چۆن زەردەخەنە و هەستی پۆزەتیڤ بەژیان لەناختەوە بەئارامی لەدایك دەبێت و بەشۆخی ڕووخسارت دادەپۆشێت لێگەڕێ با زەردەخەنەکەت ببێت بەپێکەنین و بەناو تەواوی جەستەدا ڕۆبچێت لەگەڵیدا هاوئاوازبە با جەستەت شنەی بێت، ئێستا دەستەکانت قاچەکانت چاوەکانت گشتییان پێدەکەنن، لەم پێکەنینە ئەفسووناوییەدا نووقم ببە و سەفەرێك بۆ دنیایەکی دیکە و سەر زەمینێکی دیکە بکە کە خۆت دەیخوازیت، پێکەنین کۆدی کردنەوەی دەرگای ئەو سەرزەمینەیە، لەم پێکەنینە شێتەدا بەلایەنی کەمەوە چارەکێك مەلە بکە، ون بە ببە بەبوونەوەرێکی تەماوی لەناو قاقایەکی لەرزیودا، ئەم پێکەنینە جەستە و دەروونت لەهەموو ژەهر و پیسییەك خاوێن دەکاتەوە و بێگەرد و بێخەوشی دەکات لێرەوە تۆ دەتوانیت ببیتە کەسێکی دیکە، کەسێکی بەتوانا و داهێنەر و خولقێنەر، پێکەنینەکەت ئەگەر تەنیا زەردەخەنەیەك بوو لەچاوەکانتدا یان لەسەر لێوت یان بوو بەپێکەنین و ددانەکانت دەرکەوتن لێگەڕێ وەك خۆی با هەر خۆی بێت دەست مەخەرە ناو کاری ئەوەوە گرنگ ئەوەیە پێبکەنیت لەمە گرنگتر ئەوەیە لەدڵەوە پێبکەنیت و ئەگەر خۆت گوێت لەدەنگی قاقای خۆت بێت ئەوا زۆر باشە دەبینیت جەستەت دەحەوێتەوە، ئەم بارە دەروونییە وات لێدەکات بەرامبەر بەژیان و کار و پڕۆژە و خەونەکانت گەشبین بیت کە بەشی پێشەوەی ناوەڕاستی دەماخ بەرپرسە لەکۆنترۆڵ کردنی ئەو گەشبینییە و کاتێك مرۆڤ هەستی بەرامبەر ژیان پۆزەتیڤ بێت ئەوا لەم ناوچەیەدا کۆمەڵێك کارلێك ڕوودەدات و دەبێتەهۆی خولقاندنی بیرۆکەی پۆزەتیڤ و باشتر بیرکردنەوە لەئەنجامدانی کار و چالاکییەکاندا.

هەندێجار کە خۆمان بێتاقەت دەبین بەپێکەنینی کەسانی دیکەش وەڕس دەبین، ئەوە نازانین کە کەسانی دیکەش بەبێتاقەتی ئێمە نیگەران دەبن، چونکە هەردووکیان بەئاسانی دەگوێزرێنەوە، بەپێی لێکۆڵینەوەیەك کە ژمارەیەك لەتوێژەرانی کۆلێجی ئەمپریالی سەر بەزانکۆی لەندەن ئەنجامیانداوە دەیسەلمێنن «دەماخ وەڵامدانەوەی بۆ دەنگ و ئاماژە هەڵچوونییەکان دەبێت کە لەکەسانی دیکەوە دەردەچن وەك پێکەنین و گریان کە ئەم دەنگ و ئاماژانە ناوچەیەکی دیاریکراو لەدەماخی گوێگردا دەوروژێنن و بەپێی جۆری ئەو دەنگە دەماخی گوێگر وەڵامدانەوەی دەبێت بۆ نموونە کاتێك مرۆڤ دەم و چاوێکی زەردەخەناوی دەبینێت ڕاستەوخۆگۆڕانکاری لەماسوولکەکانی دەم و چاودا ڕوودەدات پێش ئەوەی

پێبکەنیت واتە بەکاریگەری ئەو ئاماژانە تۆش ئامادە دەبیت بۆ وەڵامدانەوە، هۆکاری ئەم کارتێکردنە هەرچەندە بەپێی رای توێژەران بۆ ئەو بەشەی دەماخ دەگەرێتەوە، بەڵام هاوکات خەسڵەتێکی سروشتی مرۆڤە وەك بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی، دەبینین لەکاتێك قسە لەگەڵ کەسێك دەکەین زۆرجار بێئەوەی ئارەزوو بکەین یان ئاگامان لێبێت وەك ئەو هەڵسوکەوت دەکەین یان قسەکانی ئەو بەکاردەهێنینەوە و وەك ئەو دەستمان دەجولێنین، لەرووی زانستییەوە ئەمە بەسەر پێکەنینیشدا جێبەجێ دەبێت»(9) هەروەك باوێشك کە بەئاسانی دەگوێزرێتەوە، هەر بۆ نموونە زۆربەمان لەقۆناغەکانی خوێندندا دووچاری ئەو پێکەنینە بووین کە نەمانتوانیووە بیشارینەوە کاتێك دوو هاورێ یان چەند هاورێیەکمان لەپۆلدا پێکەنیوین لەماوەیەکی کەمدا پێکەنین ناو پۆلەکەی گرتۆتەوە بێئەوەی زۆربەمان بزانین بۆ چیش پێدەکەنین.

تەماشایەکی ئاوێنەکەت بکە بزانە بەزەردەخەنەوە چەندە قەشەنگ و جوانیت و چەندە دەچیتە دڵەوە، بەڵام کاتێك گرژومۆن دەبیت چەندە ناشرین و لەسەر دڵ قورسیت، کاتێك رووت خۆش دەبێت سادە و رۆح سووك دەردەکەویت ئەمەش بەتێپەربوونی کات رەنگدانەوەی لەسەر دەروون و جەستەت جێدێڵێت و دەبیتە کەسێکی تەندروست و هاوکات کەسانی دەوروبەریشت سوود لەو بەهرەیەی تۆ وەردەگرن بەتایبەتی منداڵەکانت کە باری دەروونی باوان کاردەکاتە سەر رەفتار و کەسێتی و شێوازی ژیانیان وا دەکات کە بێ هیچ گرێ و ئاڵۆزییەك گەشە بکەن و خۆیشت

وەڵامدانەوەی دەبێت و ڕاستەوخۆ هەست بەچالاکی و وزەیەکی زۆر دەکەیت و لەدوای ماوەیەك خۆت تێبینی دەکەیت پێکەنینی بەیانیان وزەی جەستەت بەدرێژایی ڕۆژەکە کارا دەکات و «پێکەنین بۆ ماوەی پێنج دەقیقە لەهەر کاتێکی دیکەدا 20٪ی هەست کردن بەشەکەتی کەم دەکاتەوە و کاردەکاتەسەر چۆنێتی کارکردنی هەموو ئەندامەکانی جەستە و هەروەك ئەوە وایە مەساج بکەیت بۆیان»(10).

دواجار دەڵێین لەگەڵ بوونی هەر جیاوازییەك لەڕووی تووخم و تەمەن و پلە وپایەی کۆمەڵایەتی پێکەنین مافی هەموو کەسێکەو بۆ هەموو کەسێك نەك هەر بەسوودە بەڵکو زۆر پێویستە ئەمەش کارێکی هێندە گران نییە و هەریەك لەئێمە دەتوانین فێری پێکەنین ببین و بەخۆرسکیش پێکەنین خەسڵەتێکی مرۆییەو ئەفسونێکە هەموومان دەتوانین کاری جوانی پێبکەین، زۆریشمان هەرچەندە تواناکەمان تیادایە، بەڵام فێرنەبووین لەناو ژیانی واقیعدا پەرجووەکانی وێنا بکەین.

پەراوێزەکان

(1) www.dreamscity.net

(2) برغسون هنری، الجحك، ت: د. علی مقلد، گ1 1987

(3) هەمان سەرچاوە 2

(4) maktoob.com/vb/. arb83296/ www

(5) www.sotakhr.com

(6) www.freearabi.com

(7) www.alsareha.net

(8) healths.roro44.com www.

(9) www.moheet.com

(10) هەمان سەرچاوەی 5

نهێنیەکانی سیر

سیر یەکێکە لەو ڕووەکە گیاییە دەگمەنانەی کە بەڕووەکە سەیرەکە ناسراوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو کاریگەرییە سەرسوڕهێنەرەی لەبواری دەرمانیدا هەیەتی، بۆ یەکەمجار کە گرنگی سیر لەڕووی پزیشکیەوە دەرکەوت کاتێك لەساڵی 1963دا، ئەو ڕاستیانە سەلمێنرا کە سیر کاریگەریەکی لەرادەبەدەری دژەکەڕووەکانی هەیە Anti fungal propenity لەئەنجامی لێکۆڵینەوەی زیاتردا دەرکەوت کە سیحری ئەم کاریگەریانەی سیر دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ئاوێتەیەکی چالاکی کیمیایی کە بەئەلیسین allicin ناسراوە.

لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی زیاتری ئەم ڕووەکە پزیشکیە دەریخستووە کە سیر سیفەتی دژە بەکتریایی و دژە میکرۆبی هەیە بۆنموونە ئەگەر لەتاقیگەدا تاقیکردنەوە لەسەر کەڕووی جۆری Candida albicans بکرێت کە یەکێکە لەکەڕووە نەخۆشخەرەکان و تووشی کۆئەندامی زاوزێی مێینە دەبێت و هەوێنی ئەم کەڕووەش نەخۆشخەرو زیانبەخشە، بەچاندنی ئەم کەڕووە لەکەڵچە میدیادا لەتاقیگەدا کە پێکهاتبێت لەگیراوەی شەربەتی سیر بەڕێژەی 1000:1، ڕوونکرابێتەوە،و هەروەها ماددەی خاوی پرۆتینی جوجەڵە و هێلکە و گورچیلەخانە. پاش چاندنی سامپڵی Candids کاندیدا لەسەر کەلچە میدیا (ناوەندی چاندنی کەڕووەکە) دەرکەوتووە کە بەتەواوەتی شەربەتی سیرەکە دەبێتە ڕێگری گەشەی کەڕووە زیانبەخشەکە. هەروەها سیر تاقیکراوەتەوە لەسەر 139 جۆر لەکەڕوو و هەوێنی زیانبەخش و نەخۆشخەر جگە لەبڕێکی کەمیان نەبێت کە کەمترە لە25ppm نەیانتوانیووە گەشە بکەن، ئەمەش کاریگەری دەرمانی سیر دەردەخات لەسەر جۆرە جیاوازەکانی کەڕو و هەوێن ئێستا سیر یەکێکە لەباشترین و ناسراوترین ئەو ڕووەکانەی زۆرترین لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی لەسەر کراوە و لەگۆڤارە تایبەتمەندەکاندا بڵاوکراوەتەوە کە سیر جگە لەو سوودانەی باسکران، کاریگەری ڕوونو بەرچاویان هەیە لەسەر کەمکردنەوە و دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن. هەروەها سیر سودبەخشیشە بۆ سوڕی خوێن لەدەمارەکانی دڵدا، ئەم تایبەتمەندیەی سیر گرنگی ئەم ڕووەکە لەپاراستنی دڵدا دەردەخات دژی نەخۆشیە کوشندەکانی دڵ، نەخۆشیەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنە بەشێوەیەکی گشتی لەمرۆڤدا، بۆیە خواردن و بەکارهێنانی کەپسولی زەیتی سیر کاریگەری بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لەجەڵتەی دڵ.

تازەترین توێژینەوە لەبەریتانیا دەریخستووە کە سیر زۆر بەسوودە بۆ ماوەی سکپڕی لەژناندا. هەروەها لەوانەیە ببێتەهۆی کەمکردنەوەی مەترسی حاڵەتی pre-eclampsia کە لەم دۆخەدا ژنان تووشی تێکچوونی پەستانی خوێن و سەرئێشە و دڵتێکەڵهاتن دەبن، بۆیە خواردنی سیر لەقۆناغی سکپڕیدا بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی تێکچوونە فسیۆلۆژییەکانی کاتی بێزوکردن. هەروەها تازەترین گۆڤاری پزیشکی Anti microbial agent and Chemotherapy دوپاتی دەکاتەوە کە سیر کاریگەری کیمیایی هەیە بەگشتی دابەزێنەری پەستانی خوێنە، دابەزێنەرو کەمکردنەوەی ڕێژەی کولسترۆڵی زیانبەخشە لەخوێندا، هۆکارێکی سوودمەندە بۆ سوڕی خوێن. کاریگەری ئەرێنی هەیە بۆ کەسانی پیرو پەککەوتە، بەوە ناسراوە کە پارێزەی دڵە، سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، یارمەتیدەرە بۆ بەرگری لەسەرماو ڕێگری هەڵامەت و کۆکە، یارمەتی چارەسەری نەخۆشییەکانی گەدە دەدات هەروەها دەرکەوتووەکە کاریگەری لەچارەسەری جۆرێکی دیاریکراو لەشێرپەنجەدا هەیە.

و: دڵشاد ساڵح

کێشەی کەم خەوی لەزیادبووندایە

عەبدولکەریم عوزێری

ئەمڕۆ، ملیۆنەها کەس بەدەست کەمی خەوەوە دەناڵێنن، بەردەوام پێویستیان بەخەوە و خەویان لێناکەوێت یان وەك پێویست ناخەون، بۆیە وەك ئەوە وایە قەرزاربن، ئەگەر ئەم کەم خەوییە ڕۆژانە دووبارە بێتەوە، ئەوا قەرزەکان زۆر دەبن لەسەر ئەوانەی تووشیبوون و کاردەکاتە سەر ژیانی ڕۆژانەیان، لەڕووی تەندروستیشەوە زیانییان پێدەگەیەنێت و مەترسی جۆرەها نەخۆشی وەك شەکرە و دڵ و قەڵەوی لێدەکەوێتەوە، سەرباری ژیانی کۆمەڵایەتیان بەتایبەتیش دەشێت ژیانی هاوسەرێتیان بشێوێنێت. ئەمانە هەموو ڕوودەدەن و تووشبووەکان درك بەوە ناکەن قەرزاری خەون.

ئەم قەرزە لەوەوە دێت کە مرۆڤ بەشی خۆی نەخەوێت، بەشە خەوێك کە پێویستییەتی بۆ ڕاگرتنی باری تەندروستی، هۆکارەکانی ئەم قەرزارییەش دەگەڕێنەوە بۆ شێوازی ژیانی ئەو کەسە یان بۆ هۆکاری ناتەندروست یان نەخۆشییەکەوە.

پسپۆرانی بواری پزیشکی ڕێژەی کەم خەوی هەموو دانیشتووانی سەر زەوی بەشەش ملیار سەعات ئەژمار دەکەن، بەواتا ئەگەر هەر تاکە کەسێك شەوانە سەعاتێك کەمتر لەکاتی پێویست بنوێت ئەوە دانیشتووانی

سـەر زەوی دەکەونە ژێـر قەرزێکی قەبەوە کە بەئاسانی نادرێتەوە، بگرە دەبێتەهـۆی دروسـت بوونی گەلێك رووداو وەك رووداوی ئۆتۆمبێل.

کێشـەی کـەم خـەوی بووەتە تەوەرەی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زانسـتی کـە کۆمەڵێك نەخۆشـی پەیوەندار بەنووستن و کاریگەرییەکانی بۆ سەر چۆنێتی ژیان دەگرێتەخۆ.

بەلای پزیشکەکانی سەردەمەکانی پێشووەوە، ئالوودەبوون بەخەوزرانی درێژخایەن تەنیا کێشەیەك بوو کە بە insomnia واتە خەوزران دەناسـرا، بەلام ئەو کۆمیتەیەی کە کۆنگرێسـی ئەمەریکی دەربارەی ئەم نەخۆشییە دایمەزراند، حەڤدە جۆری تێکچوونی ئاسوودەیی خەوی دەست نیشانکرد، حاڵەتەکـە هـەر چۆنێـك بێـت، هۆکارەکانی خەو لێزران کە گەلێك جار بەنیشانەی کێشەکانی دیکە دادەنرێن، زۆر بەوردی لـە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش واتە «تـا» دەچێت کە بەهۆی نەخۆشییەکەوە روودەدات.

نەنووستن ئەگەر چی بۆماوەیەکی کورتیش بێت، دوور نییە کارەسـاتی لێبوەشـێتەوە، با بەسـەرهاتی تۆم بکەین بەنموونە تۆم، هەرچەندە خۆی شـۆفێرێکی خاوەن ئەزموونی لۆری بوو، ئۆتۆمبێلەکەی کێشـا بەقەراغی رێگاکـەدا و وەرگێـرا و بوو بەهۆی رژاندنی چوار سەد لیتر ترشی گۆگرد بەسـەر ئاوتوبانەکـەدا. دواتر تۆم دانی بەوەدا نا کە خەوی لێکەوتبوو، ئـەو بەدواداچوونانـەی کە لەسـەر دوو شـەقامی سـەرەکی لەویلایەتە یەکگرتـووەکان کـراوە، ئەوەیـان پیشانداوە کە شۆفێرە خەواڵووەکان بوونەتەهۆی روودانی سەدی پەنجای رووداوە کووشندەکان.

خاتـوو ئـان ولیـەم سـۆن کە توێژەرێکـی ئوسـتوراڵیە، دەڵێت: لـەدوای حەڤدە بۆ نۆزدە سـەعات بێبەشـبوون لەخەوتن، وا دەرکەوت کە ئـەدای بەشـداربووان لەهەندێك تاقیکردنەوەدا هاوشـێوەیان خراپتر بـوو لەئەدای کەسـێك کـە رێژەی کهـوول لەخوێنییـدا گەیشـتبێتە 0,05٪ بەواتایەکـی دی ماندووەکان کارەکانییان وا ئەنجامدەدا کە رێژەی کهوول لەخوێنیاندا هاوتا یان بەرزتر بێت لەرێژەی یاسایی رێگە پێدراو بۆ شۆفێران لەگەلێك ولاتدا.

زۆرجـار لەکاتـی کارکردنـدا رووبـەرووی هەندێك کێشـەو دۆخی نەویسـتراو دەبینەوە کە بەشـێکی گەورەیـان بـۆ هـۆکاری کەمخەوی دەگەرێتـەوە، هەروەهـا بەهـۆی کەمی خەوتنەوە، سـالانە سـەدان هەزار رووداوی ئۆتۆمبێل هاویشـتن و شـوێنگەکانی کار روودەدەن و

دەبنەهۆی زیان گەیاندنی گەورە لەبەرهەم هێنان و خێزانیش تووشی دەردی سەری زۆر دەبن.

فاکتەرە هاوبەشەکان

ئەو فاکتەرە هاوبەشانەی کە بەشدارن لەکەمخەویدا وەك دیاردە کۆمەڵایەتییەکان، کە بە 24//7 ناسراوە، واتە کردنەوەی بازاڕ 24 سەعات لەڕۆژێکدا و حەوت ڕۆژ لەهەفتەیەکدا.

گۆڤاری USA today ئەم دیاردەیە بەو بوومەلەرزە کلتوورییە وەسف دەکات کە شێوەی ژیانمان دەگۆڕێت، ئەوەش دێنێتە یادمان کە شەپۆلی هەڵکشاوی کراوەنەوەی شوێن و دەزگا بازرگانییەکان بەشەو و ڕۆژ، لەئارادایە، بۆئەوەی قازانجی زیاتر بەدەست بهێنن.

لەگەڵێك وڵاتدا، خەڵکی بەدرێژایی شەو تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن یان ئەم سایت و ئەو سایتی ئینتەرنێت لەسەر حیسابی کاتی خەوتنییان دەکەن. ئەوەی زیاتر باری قەرزی خەومان لەسەر کەڵەکە دەکات پشێوییەکانی سۆزدارییە، مەراق و بێ ئارامی لەو نموونانەن کە مرۆڤ بەهۆی خۆماندوو کردنی زیاد لەسنوور و سەختی ژیانەوە، تووشیان دەبێت. دواجار هەندێك نەخۆشی جەستەیی هەن کە ڕۆڵ دەبینن لەتێکدان و کەم بوونەوەی خەودا.

چەندین پزیشك ئەوەیان هاتۆتە ڕێ کە ئاسان نییە قەناعەت بەنەخۆشەکانییان بکەن خەوتن بەجیدی وەرگرن، یەکێك لەو پزیشکانە، دەڵێت: خۆماندوو کردنی بەردەوام سیمبۆلی پایە بەرزییە، بەڵام لەبەرئەوەی حاڵ و باری قوربانییانی بێبەشبوون لەخەو زۆر لەسەرخۆ بەرەو خراپبوون دەڕوا، دەشێت زۆر کەس هەست بەوە نەکەن کە تا چ ڕادەیەك میکانیزمی نووستنیان تێکچووە، بەلای هەندێکییانەوە وایە کە بەساڵاچوون و کێشەی پیرییان هەیە بۆیە خەویان لێناکەوێت یان نەخۆشی وایە، دەڵێت: «من ڕووخاوم، چونکە ناتوانم بەسەر کێشەکانی ژیاندا سەرکەوم» کەسانی دیکەش: دەڵێن: «من ماندووم، چونکە هەرگیز کاتێکی درێژم بۆ نووستن دەست ناکەوێت».

سەرکەوتن بەسەر کێشەکانی نووستندا ئەرکێکی ئاڵۆزە، بەڵام تێگەیشتن لەوەی کە خوولی نووستنی تەندروست چ ڕۆڵێك دەبینێت، درك کردن بەهێماکانی خراپ نووستن، دەشێت ببنە پاڵنەر بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری، لەلایەکی دیکەشەوە درك کردن بەهێما مەترسیدارەکانی کەم خەوی دەبنە هاندەر بۆ ڕزگار کردنی ژیان.

کێشەکانی خەو

جاروبار کەسێك هەندێك نیشانەی لێدەردەکەوێت کە کێشەیەکی جیدی خەوتن دەگەیەنێت. خەو لێزراندنی درێژخایەن کە لەمانگێك زیاتر بخایەنێت، بەزۆری پەیوەندارە، بەکێشە هەرە جیدییەکانەوە کە خەمۆکی لەناویاندایە، خەو لێزرانی هەمیشەیی لەوانەیە بەڵگەی نەخۆشی جەستەیی سەخت بێت.

هەناسە بڕان لەکاتی خەودا

ماریۆ پیاوێك بوو کە دووچاری خەواوڵووی زۆر قورس دەبوو لەکاتی ڕۆژدا، کاتێك کە ئۆتۆمبێلی خێرا لێدەخوڕی دەبوایە هاوسەرەکەی بەوریاییەوە چاودێری بکردایە، چونکە لەپڕ دەکەوتە خەوە نوچکێ، کەم جار ئەوەشی دەهاتەوە یاد کە خەوی لێکەوتووە، شەو بەدەم خەوەوە بەدەنگی بەرز پرخە پرخی ناڕێکی دەکرد، جاروبار لەخەویش ڕادەپەڕی پەرۆشی هەناسە وەرگرتن دەبوو.

ماریۆ تووشی نیشانە ئاساییەکانی هەناسە بڕینی کاتی خەوتن بووبوو، ئەمە حاڵەتێکە کە دەچرکە بۆ دوو یان سێ دەقیقە دەخایەنێت، کەسی تووشبوو لەناو جێگەکەیدا دەکەوێتە پەلەپرۆزێ و هەوڵی وەرگرتنی هەوا دەدات، دوای ماوەیەك وەك ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت، سەرلەنوێ نووقمی خەو دەبێت. لەوانەیە لەشەوێکدا سەدان جار تووشی ئەم حاڵەتە ببێت.

هەناسە بڕانیش سێ جۆرە، هەناسە بڕینی مەرکەزی: کاتێك ڕوودەدات کە ناوەندە کۆئەندامی دەماخ ناتوانێت فرمانی هەناسەدان بەڕێك و پێکی دەرکات. هەناسە بڕانی داخراو: دەگەڕێتەوە بۆ داخستنی بەشی سەرەوەی بۆری هەوا کە دەکەوێتە پشت دەمەوە. هەناسە بڕین بەهۆکاری تێکەڵاو: دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری هۆکاری یەکەم و دووەم کە پێکەوە کاردەکەن، ئەم جۆرە هەناسە بڕانە زۆرتر باوە تووشبووانی کەموکوڕی هەناسە بەقەدەر ئەوانە ئازار دەچێژن کە شەو تا بەیانی خەویان لێناکەوێت ئەوانەی کە تووشی هەناسە بڕان دەبن، ژیانیان دەکەوێتە مەترسییەوە، چونکە لەوانەیە لەکاتی ئیش کردندا یان ئۆتۆمبێل هاویشتندا لەپڕ خەویان لێبکەوێت، ئەگەر بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و ئاوسانی دڵیان هەبێت. پزیشکێکی ئەمەریکی شارەزا دەڵێت: ساڵانە 38 هەزار ئەمەریکی، بەهۆی کێشەی دڵ و بۆری کە لەئاکامی هەناسە بڕینەوە

کە لەهەناسە برینەوە دەخولقێت گیان لەدەست دەدەن. زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی هەناسە برین دەبن پیاوی قەڵەون و تەمەنییان لە 40 ساڵ تێپەڕیوە، بەڵام لەتەمەنی دیکەشدا، بگرە لەنێو منداڵانیشدا ڕوودەدات.

چارەسەری جیاواز بۆ ئەم حاڵەتانە هەیە، بەڵام دەبێت لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا ئەنجامبدرێت.

باشترین چارەسەری هەناسەبڕینی داخراو، بەدەر لەنەشتەرگەری، بەکارهێنانی ئامێرێکە کە بۆری هەوا بەکراوەیی دەهێڵێتەوە لەکاتی نووستندا و هەوای پاکیش بۆ سییەکان دەنێرێت، ئەگەر ئەم چارەسەرە شکستی هێنا ئەوا ئەو کەسانە ناچارن نەشتەرگەری هەڵدەبژێرن کە پێدەچێت هۆکارەکەی بوونی پارچە گۆشتی زیادە بێت و بەلێزەر لادەبرێت.

شێوازەکانی دیکەی تێکچوونی خەو زۆرن، یەکێك لەوانەی کە باوە و لەجیهانی پزیشکیدا بەخەوی لائیرادی یان ناسراوە ئەم تێکچوونە لەسست بوونی کۆئەندامی دەمارەوە پەیدا دەبێت، تووشبوو بەڕۆژ زۆر خەواڵوو دەبێت لەوانەیە کتوپڕ لەکاتی کۆبوونەوەدا یان چالاکی هاوشێوەدا خەوی لێبکەوێت و دەست و قاچی تووشی لاوازی ببن. هەندێك لەم جۆرە کەسانە شتێك بەدەستەوە دەگرن بۆئەوەی لەکاتی خەو لێکەوتنیاندا بکەوێتە خوارەوە و دەنگێك دروست بکات و لەخەو ڕاپەڕن.

ئەم جۆرە نەخۆشییە لەتەمەنی دە بۆ سی ساڵییەوە دەست پێدەکات، پاش ماوەیەك لەتووشبوونی نەخۆش هەست بەڕوودانی ناکات و نازانێت کاتێکی زۆری لەکیس چووە، حاڵەتەکەی بەهەڵسوکەوتی لائیرادی ناسراوە، کۆمەڵگە بەهەڵە لەم جۆرە کەسانە تێدەگەن و بەتەمبەڵ ناویان دەبەن، ئەوەش جێگەی داخە کە ئەم نەخۆشییە چارەسەری نییە تەنیا کاریگەرییەکانی بەدەرمان کەم دەکرێتەوە.

بەدەر لەمێشك، ئەندامی دیکەی لەش هەن کە ڕۆڵ دەبینن لەپشێوییەکانی خەودا، لەوانە دەست و قاچ و ددان. چوار پەل لەهەندێك حاڵەتدا، بەنەزمێکی دەوری لەکاتی خەودا دەکەونە لەرزین، بەکوردی پێی دەڵێن لنگەفرتێ، بەشێوەیەك لەشەوێکدا دەیان جار نەخۆشەکە لەخەو ڕادەپەڕێنێت.

گەلێك جار قاچەکان دەکەونە مێروولە کردن، نەخۆش ناچار دەبێت بەردەوام بیانجوڵێنێت یان بیانخورێنێت، ئەم حاڵەتە بەهۆی کەمی چالاکی وەرزش و زۆری کافەئینەوە دروست دەبێت، چونکە ئەم دوانە سوڕانی خوێن سست دەکەن.

هۆکارێکی دیکەی خەو لێزراندن ددان کرۆشتنە، چونکە تووشبووەکە ناچار دەبێت چەناگەکانی قایم داخات تا لەددانە جیڕێ بکەوێت، لەم قایم داخستنەدا زیان لەددان دەکەوێت و چەناگە ئازاری دەگاتێ، دەرئەنجام خەو لێزراندن دێتەئاراوە.

چارەسەرێکی ئاسانی ئەم کێشەیە بەکارهێنانی ئامێرێکی پلاستیکییە کە شەو دەخرێتە بەینی ددانەکانەوە.

ئەمانە بەشێکی کەم بوون لەجۆرە زۆرەکانی خەو لێتێکدان، هۆکارەکان ئەگەر جیدیش نەبوون، باش وایە پێش ئاڵۆزبوونییان سەردانی پزیشکی تایبەتی بکرێت.

تێر بخەوە

تێگەیشتن لەمیکانیزمی خەو، بەزۆری لەم چەند ساڵەی دواییدا، ڕۆشنایی بەخۆوەبینی، ئەو ڕاستییانە دۆزرانەوە کە کۆمەڵێك بیروبۆچوونی هەڵەی گۆڕی، یەکێکیان ئەوەبوو دەگوترا، نووستن تەنیا سست بوونی چالاکییە و ئەرکە جەستەییەکان لەشەودا کپ دەبن.

لەمیانەی تووێژینەوەی شەپۆلەکانی مێشکدا، پسپۆڕانی بواری پزیشکی وایان بۆ دەرکەوت کە خەو بریتییە لەچەند خولێکی دووبارە بۆوە، لەهەندێك قۆناغدا مێشك زۆر بەخێرایی ئیش دەکات، بۆئەوەی نووستن تەندروست بێت دەبێت چوار جار بەو خوولە دووبارە بووەوە بڕوات لەشەوێکدا و هەر خوولە دەبێت کاتی تایبەتی خۆی وەربگرێت.

نووستن کارێکی ئاڵۆزە

خەوی شەوێکی ئاسایی، بەئاسانی بۆ دووجۆر دابەش دەکرێت یەکەم بە REM ناسراوە (بەواتای جووڵەی خێرای چاو دێت Ripid Eye Movement یان خەو بینین) و Non REM کە ماوەیەکی نووستنی بێ خەو بینینە. خەوی REM بەجووڵەی خێرای چاو لەژێر پێڵووەکاندا دەناسرێتەوە.

خەوی Non REM لەخۆیدا بەسەر چوار قۆناغدا دابەش دەکرێت پاش ڕاکشان، مرۆڤ وردەوردە دەچێتە قۆناغی یەکەمەوە کە بریتییە لەخەواڵووبوون خەوی سووك، لەم قۆناغەدا ماسوولکەکانی لەش شل دەبنەوە و شەپۆلەکانی مێشك شەپۆلی نارێك و خێرا دەنێرێت*. کاتێك کە ئەم قۆناغە ڕوودەدات تەنیا سێ چرکە بۆ حەوت دەقیقە دەخایەنێت. لەقۆناغی

دووەمدا ناسراوە بەخەوی ڕاستەقینە کە بەزۆری سەدی بیستی خەوی شەوێکی دەوێت، شەپۆلەکانی مێشك مەزنتر دەبن، پێدەچێت بیرکردنەوە و وێنەی پچڕپچڕ بەخەیاڵی مرۆڤدا تێپەڕ ببێت، بەڵام لەم کاتەدا ناتوانێت هەست بەدەوروبەر بکات و هیچیش بەدی ناکات ئەگەر چی چاوەکانیش کراوە بن.

ئیدی قۆناغەکانی سێیەم و چوارەم دێن لەنووستنی قووڵترەوە بۆ قووڵترین. لەم جۆرە خەوتنەدا کە بەخەوی دەلتایی Delta-Sleep ناسراوە مێشك شەپۆلی گەورە و لەسەرخۆ دەنێرێت، زۆر ئەستەمە مرۆڤ لەم کاتەدا بەخەبەر بێت، چونکە بەشی زۆری خوێن ڕووی کردۆتە ماسوولکەکانی لەش. لەم ساتە وەختەدا کە بەزۆری سەدی پەنجای خەوی شەو دەخایەنێت لەش کاری چاکسازی خۆی ئەنجام دەدات و لەشە بچکۆلەکانیش نەشونما دەکەن، زۆر گرنگە کە درك بەو بکەین، هەچ کەسێك منداڵ بێت یان گەورە، ئەگەر بەقۆناغی خەوی دەلتایی قووڵدا تێنەپەڕێت، ئەوا ئەگەری ئەوە بەهێز دەبێت ڕۆژی دوایی هەست بەماندوو بوون و گۆشەگیری بکات و بەئاسانی ناتوانێت کاردانەوەی پێویستی هەبێت.

دواجار هەموو خولێك بەقۆناغی REMی یەکلاییکەرەوە کۆتایی دێت. لەکاتی نووستنی خەوبینیندا کە بەزۆری 90 دەقیقە جارێك ڕوودەدات، خوێنێکی زۆر ڕوودەکاتە مێشك و شەپۆلەکانی دەگەنە ئاستێك، زیاتر لەو شەپۆلانە دەچن کە مێشك لەکاتی بەخەبەربووندا دەیانێرێت، ئەم نەجووڵاندنە ڕێی ئەوەت لێدەگرن کە خەونەکانت بەجێبهێنیت، بەتایبەتی نەگونجاوەکانیان.

ئەوەندەی خەوی خوولی ریم REM، یان خوولی خەوبینین دووبارە ببێتەوە، ئەوەندەش درێژتر دەبێت، واش دەردەکەوێت کە بۆ تەندروستی زۆر گرنگ بێت، هەروەك کۆمپیوتەر، مێشك پشکنینێکی بیرەوەریە کورتخایەنەکان دەکات و زانیاریە لاوەکیەکان دەسڕێتەوە و گرنگەکانیش دەخاتە بیرەوەی درێژخایەنەوە. ئەگەر مرۆڤ کاتێکی تەواو ئاوێتەی خەوی REM یان خەو بینین نەبێت، دووچاری نارەحەتی سۆزداری دەبێت. بۆنموونە ئەوانەی کێشەی خەو لێزرانیان هەیە کاتێکی کەمتر لەڕێژە لەخەوی REM دا دەبەنەسەر، لەبەرئەوە دەکەونە گێژاوێکی بێ بنی مەراق و دڵەڕاوکێوە.

کەواتە چی ڕوودەدات کاتێك ئێمە بەنەزمێکی ڕێکوپێك بمانەوێت یان نەمانەوێت لەم خوولە دووبارانە بێبەش دەبین، لەپاساویدا دەکەوینە بەر قەرزی خەوتن؟ چەند سەعات لەوەی پێویستمانە کەمتر بنووین، کاتی خوولی خەوی REM یان خەو بینین کەمتر دەبێت، واتە لەخولێك کەم دەبێتەوە کە بۆ تەندروستی هۆش و بیرمان یەکجار پێویستە.

ئەگەر نەزمی خەوتنمان لێتێکچوو بوو بەچەند کاتێکی کورت و پچڕ پچڕ، کەمتر خەوی قووڵی دەلتایی دەبێتە نسیبمان و هەلی هەموارکردنەوەی جەستەییمان لەکیس دەچێت، ئەوانەی کە زۆر دووچاری کەموکوری خەوتن دەبنەوە ناتوانن بۆماوەویەکی درێژ تەرکیز بکەن، بیرەوەری و توانای دۆزینەوەی هاوواتای گونجاو بۆ هەستی خۆدەربڕین و کێشی لێکدانەوەیان لاواز دەبێت. بەهرەی داهێنانیان بێ هێز دەبێت.

چییە وا لەجەستە دەکات کە مەیلی خەو بکات؟ وەك دەردەکەوێت کۆمەڵێك فاکتەر لەیەکدەدەن بۆ خولقاندنی نەزمی نووستن بەخەبەر بوون. دەرکەوتووە کە کیمیای مێشك ڕۆڵێك دەبینێت، هەروەها ناوك هەن لەخانەکانی دەماردا وا دەردەکەوێت کە یاریدەی ڕێکخستنی خوولی نووستن بدات، ئەمە لەخۆیدا بەشێکە بەسەعات دەناسرێت دەکەوێتە نزیك ئەو شوێنەی هەردوو دەماری بینین بەیەك دەگەن، بۆیە تیشك کاردەکاتە سەر ماددەی هەستکردنمان بەخەواڵووبوون، تیشکی بەهێز هانت دەدات وریا بیت و تاریکی بەرەو نووستن دەتبات.

گەرمای لەش کاریگەری هەیە بۆسەر خەوتن کاتێك دەگاتە ئاستە بەرزەکەی بەتایبەتی سەعاتەکانی بەیانی و ئێواران، ئاستی چالاکی لەشت بەهەمان ڕادە بەرز دەبێتەوە، بەدابەزینی ئاستی گەرمای لەش مەیلی نووستن زیاد دەکات، شارەزایان جەخت لەوە دەکەن کە نەزمی نووستن و بێدابوونەوە لەخەو، لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە.

چەند سەعات پێویستە؟

زاناکان دەڵێن لەشەوێکدا پێویستمان بەهەشت سەعات نووستن هەیە، توێژینەوەی تازە وای دەرخستووە کە ئەم سەعاتانە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازی گەورەیان هەبێت، توێژینەوەی ورد دەتوانێت لەوەدا یارمەتیت بدات کە ئایا تۆ نەزمێکی

راستت گرتۆتەبەر یان دووچاری کێشەی خەوتن بوویت بەشێوەیەکی گشتگیر، پسپۆڕەکانی ئەم بوارە لەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ نووستنی تەندروست ڕێککەوتوون:

-بەئاسانی دەنوویت و پەنا نابەیتەبەر دەرمانی خەو، یان ئەم دیوو ئەو دیوێکی زۆر ناکەیت لەناو جێگادا و نائارامانە بیر ناکەیتەوە.

-کەم جار دێتەوە یادت لەنیوە شەو بەئاگا هاتوویت، ئەگەر بەئاگا هاتی ئەوە بەزوویی نووقمی خەو دەبیتەوە.

-بەیانیان، ئۆتۆماتیکییانە لەکاتی نزیك لەیەکەوە بەئاگا دێیت، زۆربەی جار پێویستت بەزەنگی لەخەو هەڵسان نابێت.

-کە لەخەو هەستایت و دەستتکرد بەچالاکییەکانت، بەردەوام وریا دەبیت و ڕۆژەکەت بەچالاکییەوە دەبەیتەسەر.

خاڵە کرداریەکان

ئەی چی دەربارەی ئەو کەسانەی جاروبار تووشی خەو لێزراندن دەبن؟ پسپۆڕەکان ئەم هەنگاوە کردارییانە پێشنیار دەکەن:

-خۆت لەئەلکهول و ماددەی وریاکەرەوەی وەك قاوە و چا پێش کاتی نووستن دوورخەرەوە، زۆر کەس بەهەڵە وا دەزانن کهوول یارمەتی نووستن دەدات، بەڵام لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان ئاشکرایان کردووە کە ئەگەری ئەوە هەیە کهوول کاریگەری پێچەوانەی هەبێت و وریات کاتەوە.

-واز لەجگەرەکێشان بهێنە، لێکۆڵینەوەیەکی زانستی ئاماژەی داوە بەوەی کە جگەرەکێشەکان زۆر بەنارەحەتی چاویان دەچێتە خەو، چونکە جگەرە فشاری خوێن بەرز دەکاتەوە، لێدانی دڵ زیاد دەکات و شەپۆلەکانی مێشك دەخاتە جۆش، جگەرەکێشەکان زیاتر لەکەسانی دیکە، نیوە شەو خەبەریان دەبێتەوە، ئەگەرێکی گەورە لەوەدایە کە لەشییان هەست بەبێ جگەرەیی بکات.

- لەپێش کاتی نووستندا خۆت لەوروژێنەری بەهێزی ئەقڵی و جەستەیی دوور بخەرەوە، مەشقی وەرزش کردن یارمەتیت دەدات بەباشی بنوویت، بەڵام ناکرێت ڕاستەوخۆ پێش نووستن بێت، هەوڵدانیش بۆ چارەسەرکردنی تەنگ و چەڵەمە ئاڵۆزەکان و خەریك کردنی مێشکت بەکێشەی دژوارەوە ڕێگە نادات لەشت خاو ببێتەوە و بەئاسانی خەو بتباتەوە.

-لەوە دڵنیابە کە ژووری نووستن تاریك و بێدەنگە، ئەگەر توانرا کەمێك سارد بێت باشترە، ئەوەی پەیوەندی بەدەنگە دەنگەوە هەبێت، لێکۆڵینەوەی زۆر ئەنجام دراوە، یەکێك لەوانە لەسەر چەند کەسێك کرا کە لەنزیك فڕۆکەخانەیەك دەژیان، وایان ڕاگەیاند کە دوای ماوەیەك وایان لێهاتووە کە دەنگی فڕۆکە نابیستن، بەڵام کاتێك کە تاقیکردنەوەی خەویان بۆ کرا، دەرکەوت کە مێشکیان هەموو دابەزین و هەڵسانی فڕۆکەکان تۆمار دەکات. توێژەران لێرەوە بەو ئاکامە گەیشتن کە ئەم جۆرە کەسانە سەعاتێك نووستن لەکیس دەدەن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی کە لەشوێنێکی بێدەنگدا دەنوون، ئەگەر ئامێری گلدەرەوەی دەنگ لەگوێ بکەن یان بیرۆکەیەکی دیکە بەکاربهێنن بۆ کەم کردنەوەی دەنگ، دەتوانن زۆر باشتر بنوون. ئەوەش دۆزراوەتەوە کە دەنگە دەنگی سپی White noise کە بەلەرینەوەی نزم و یەك نەزمی وەك یەك Low Frequency Steady& Monoto-nous Hum ناسراوە، سوودی هەبێت لەکەمکردنەوەی دەنگە دەنگ بۆنموونە دەنگی پانکەی کارەبایی، تەواو بەکەڵکە ئەگەر بتەوێت دەنگە دەنگی سەر جادەی پێ داپۆشیت.

-زۆربەئاگابە لەوەرگرتنی دەرمانی خەولێخەر، چونکە نیشانەکان بەرەو زیاد بوون دەڕۆن کە ژمارەیەکی زۆر لەو دەرمانانەی بۆ یارمەتیدانی خەو بەکاردەهێنرێن. نەخۆش تووشی ئالوودەبوون بەو دەرمانانەوە دەبێت، کاتێك زۆر بەکاری دەهێنێت، هەروەها کاریگەری دەرمانەکەش کەم دەبێتەوە هاوکات زیانەکانیشی بۆ سەر لەش زۆرتر دەبێت، لەباشترین حاڵەتدا، دەبێت بۆ کاتێکی کورتخایەن بەکاربهێنرێن.

لەبەرئەوەی ماندووبوون خۆ ڕەتاندن دەبنەهۆی خەو لێزراندن وا دانراوە کە باش وایە کاتی پێش نووستن تەرخان بکرێت بۆ خامۆشی و بێدەنگی و ڕووخۆشی، چاك وایە کێشەکانی ژیانی ڕۆژانە بخرێنە ئەو لاوە و سەرقاڵی شتێك بین کە خۆشی و کەیفمان پێببەخشێت یان مێشکمان بحەوێنێتەوە وەك خوێندنەوە.

سەرچاوە

سوود لەگۆڤاری Awakeی ئەمەریکیی وەرگیراوە

کۆمپیوتەرەکەت مێشکت دەخوێنێتەوە

ئەندازیار محەمەد ساڵح دوکانی

لەگەڵ پەرەسەندن و بەرەوپێشچوونی ئامێری کۆمپیوتەرو پتربوونی تێگەیشتنمان بۆ مێشکی مرۆڤ زیاتر نزیك دەبینەوە لەگۆڕینی خەیاڵی زانستی بۆ راستی. خەیاڵ لەوەبکەنەوە کاتێك نیشانە و ڕێنماییی کۆمپیوتەر دەنێریت بۆ مێشکی کەسێك یان تەنیا بەبیرکردنەوەیەك کۆمپیوتەرەکەت ئیش پێبکەیت و ئەوەی دەتەوێت چاپی بکەیت و بەناو ماڵپەرەکانی ئینتەرنێتدا بگەڕێیت و ئەو شتانەبدۆزیتەوە کە دەتەوێن، کۆمپیوتەرەکەشت لای خۆیەوە بیرۆکەکانت بخوێنێتەوە و بێ دوودڵی بۆت جێبەجی بکات. بەدڵنیاییەوە ئەمە خەونێکە کە لەهزری زۆربەماندایە و هەر پێشڕەوییەکیش لەم بوارەدا بێتەئاراوە بەبیستنی خۆشحاڵ دەبن، لەکاتێکدا هەندێك هەن تەنیا بەبیرکردنەوە لەم وەرچەرخانە خەمبار دەبن، چونکە تەنیا بەبیستنی ئەوەی کە کۆمپیوتەر مێشکمان دەخوێنێتەوە و لەهزرمان تێدەگات مانای وایە دەکەوینە ژێر چاودێرییەکی شاراوەوە و تایبەتمەندیەکانمان دەکەونە بەر هەڕەشە، بەڵام لەلایەنی تەندروستیەوە بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی و کەموکورییەکی جەستەیی بوون و تەندروستییان پێویستی بەچاودێری بەردەوام هەیە، ئەم هەواڵە دڵخۆشییان دەکات و وەك خەونێك مەزندەی دەکەن.

لەم باسەدا هەوڵ دەدەین تیشك بخەینە سەر مەزنترین تەکنۆلۆژیا کە رەنگە ئادەمیزاد بەخۆیەوە ببینێت کە ئەویش بیرۆکەی پەیوەستکردنی مێشکی مرۆڤە بەکۆمپیوتەرەوە Brain-computer interface کە کورتکراوەکەی بەم شێوەیە BCI ئاماژەی پێدەدرێت. هەروەها باسی ئەو کۆسپانەش دەکەین کە لەداهاتوودا ڕووبەڕووی زاناکان دەبێتەوە لەو بوارەدا.

کارەبایی مێشك

هۆکاری توانستی گۆڕینی بیرۆکەی پەیوەست کردنی مێشك بەکۆمپیوتەرەوە لەخەیاڵی زانستیەوە بۆ راستەقینە ئەوەیە کە مێشك نیشانەی کارەبایی بەکاردەهێنێت بۆ گواستنەوەی زانیاری و ڕێنماییەکان لەمێشکەوە بۆ لەش و لەڕێی تۆڕێکی دەمارەوە، کاتێك بیرکردنەوە یان جوڵەیەك ئەنجام دەدەین، یان هەست کردن یان بیرهاتنەوە ڕوودەدات لەوێدا نیشانەی یان سیگناڵی کارەبایی هەن کە بەمێشکدا تێپەڕ دەبن و خێرایی گواستنەوەی نیشانەی کارەبایش لەخانەکانی دەماردا بە250 میل لەسەعاتێکدا دەخەملێندرێت، نیشانەی کارەبایش بەهۆی جیاوازی ڤۆلتیەی کارەباییەوە دەبێت کە لەخانەکانی دەماردا بەرهەم دێت.

هەروەك زانراوە نیشانە کارەباییەکان لەڕێی تۆری دەمارەوە دەگوازرێنەوە، بەڵام زاناکان توانیویانە هەندێك لەنیشانە کارەباییە دزە کردووەکان بەردەستخەن، هەر ئەم نیشانانەشن کە لەکۆنترۆڵکردنی ئامێری کۆمپیوتەردا بەکاردەبرێن، هەروەها زاناکان بیریان لەڕێی دیکە کردۆتەوە ئەویش ئەوەیە کە هەوڵیان داوە چەند نیشانەیەك بخەنە مێشکەوە کە لەو نیشانانە دەچن کە دەمارەکانی بینین بۆ مێشك دەیانگوازێتەوە بۆ درك پێکردنی وێنەکان، بەم جۆرە زاناکان پێشبینی ئەوە دەکەن کە کامێرا بۆ بینینی شتەکان بەکاربێت و لەجیاتی ئەوەش کە لەسەر فیلم یان میمۆری خەزن بکرێن ئەوا ئەو کامێرایە توانای بەرهەمهێنانی نیشانەی کارەبایی هەیە هەروەك ئەوەی کە لەڕیشاڵەکانی بینیندا بەرهەم دێت و ئەم نیشانەیەش ڕاستەوخۆ دەگوازرێتەوە بۆ مێشك و بەمەش یاریدەی مرۆڤ دەدات لەبینیندا بێئەوەی چاوی بەکاربهێنێت.

هاتنەناوەوە و چوونە دەرەوە

گەورەترین ڕووبەڕووبوونەوەکان لەو بوارەدا پرۆسەی دۆزینەوەی ڕێگەیەکە بۆ پەیوەندیکردن لەنێوان بەشەکانی کۆمپیوتەر و مێشکدا، سادەترین و ئاسانترین ئامرازێکیش کە بیری لێبکرێتەوە بەکارهێنانی ئەلکترۆدە کە ئەویش بریتییە لەکەرەسەیەکی ئەلکترۆنی و ناوە زانستیەکەشی electroencepha-lograph و کوتراوەکەی بریتییە لەEEG و ئەم ئەلکترۆدە لەتوانیدایە نیشانەکانی مێشك بخوێنێتەوە، زاناکان لەبیری ئەوەدان کە ئەم ئەلکترۆدە ڕاستەوخۆ پەیوەست بکەن بەمێشکەوە، ئەمەش لەڕێگەی پرۆسەیەکی نەشتەرگەری ئاڵۆزەوە کە تیایدا ڕاستەوخۆ ئەلکترۆدەکە دەخرێتە خوارووی مێشکەوە، بەدڵنیاییەوە ئەم ڕێگەیە چەندان کێشەی هەیە گرنگترینیان چینێك لەڕیشاڵی خوێنینە لەسەرئەلکترۆدەکە کە وای لێدەکات نەگەیەنەر بێت و دوای ماوەیەك لەزەمەن فرمانەکانی لەدەست بدات.

سەرەڕای بابەتی وردی ئەلکترۆد سەبارەت بەمێشك ئەوا بیرۆکەی کارەکەی تایبەتە بەپێوانەی ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەجیاوازی پەستان ڕوودەدات لەنێوان خانە دەمارییەکاندا ئەم گۆڕانکارییانەش بریتیین لەنیشانەی کارەبایی کە گەورە دەکرێن هەروەها وەردەگێردرین و تێیان دەگەین بەهۆی بەرنامەی

کۆمپیوتەرەوە.

هەروەها ڕێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ پێوانەی چالاکی مێشك ئەویش لەڕێگەی بەکارهێنانی لەرینەوەی موگناتیسیەوە Magnet-ic resonance image. لەرینەوەی موگناتیسیش بەکارهاتووە بۆ بەدەستهێنانی وێنەیەکی روون و وردی مێشك، پشت بەم تەکنیکەش دەبەسترێت بۆ دیاریکردنی باشترین شوێن بۆ جێگیرکردنی ئەلکترۆد لەدەماخدا بەئامانجی بەدەستهێنانی کاریگەریی پێویست بەو مانایەی ئەگەر بمانەوێت کەسێك کۆنترۆڵی باڵێکی ئەلکترۆنی بکات ئەوا دەبێت کەسەکە بدرێتە بەر ئامێری لەرینەوەی موگناتیسی و داوای لێدەکرێت کە باڵەکەی بجولێنێت ئەوکاتەش ئامێری لەرینەوەی موگناتیسیەکە وێنەی مێشك دەگرێت و ئەو بەشە لەمێشك دەردەخات کە نیشانە داواکراوەکەی بۆ جولاندنی باڵەکە لێوە دەرچووە ئەم بەشەش لەهەموویان گونجاوترە بۆ جێگیرکردنی ئەلکترۆدەکە.

بەجێهێنانە پێشبینیکراوەکان

لەگرنگترین بەجهێنانە سەرسوڕهێنەرەکانی تەکنۆلۆژیای BCI بەرهەمهێنانی ئامێرێکە کە دەتوانرێت کۆنترۆڵی بەسەردا بکرێت بەهۆی کرداری ئەو بیرکردنەوەیەی کە لەمێشکدا ڕوودەدات. ڕەنگە هەندێك لەم بەجێهێنانە نامۆ بن هەروەك ئەنجامدانی بەکردەوە کردنی یاری ڤیدیۆیی لەڕێی بیرکردنەوەوە یان تەنیا لەڕێی بیرکردنەوەوە کەناڵەکانی تەلەفزیۆن بگۆڕیت.

بەجێهێنانی گرنگتر لەمەش کە ئەم تەکنۆلۆژیایە لەتوانایدایە دەستەبەری کات بۆ کەسێکی کەمئەندام ئەوەیە کە بەجۆلاندنی باڵە ئەلکترۆنیەکە یارمەتی دەدات بۆ جێبەجێکردنی چەند کارێك یان ئیشپێکردنی کۆمپیوتەر ئەویش تەنیا لەڕێی بیرکردنەوە لەو شتەی کە دەیەوێت بیکات.

کۆسپ و کێشەکان

سەرەڕای ئەو هەنگاوە گەورانەی زاناکان بڕیوویانە لەئاست تێگەیشتنی پرەنسیپی بنچینەیی لەپەیوەستکردنی مێشك بەکۆمپیوتەرەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کارەکە بەشێوەیەکی ورد بەپێی پێشبینیە گریمانییەکان ناچێت بەڕێوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵە هۆیەك بۆنموونە:

-مێشك زۆر ئاڵۆزە بەجۆرێك کە هەموو کردار و بیرکردنەوەکانمان بریتین لەنیشانەی کارەبایی کە مێشك بەرهەمیان دەهێنێت، بەڵام بوونی سەد بلیۆن خانەی دەمار لەمێشکی ئادەمیزاددا، هەموو خانەیەکیش نیشانەی کارەبایی وەردەگرێت و

دەنێرێت لەڕێی تۆڕێکی ئاڵۆزی گەیاندنەوە، ئەمە سەرەرای ئەو کردارە کیمیاییانەی کە پەیوەستن بەکرداری بیرکردنەوە و بەبیرداهاتن و هەست و سۆز هەموو ئەمانەش وایان کردووە کرداری مێشك زۆر ئاڵۆز بێت.

-نیشانە کارەباییەکان لاوازن و گۆرانکاریش لەجیاوازی پەستاندا زۆر بچووکە بەجۆرێك وایکردووە چاودێریی ئەو نیشانە کارەباییانەی بەهۆی مێشکەوە دەردەچن پێویستی بەئامێری زۆر هەستەوەر هەبێت.

-ئەو ئامێرانەی لەکرداری پەیوەستکردنی نێوان کۆمپیوتەر و مێشکدا بەکاردەهێنرێن لەزۆرکاتدا ئامێری وان کە گواستنەوەیان لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی ئاسان نییە، چونکە پێویستی بەبەکارهێنانی کۆمپیوتەر و وایەری گەیاندنە.

ئەو کۆمپانیانەی لەبواری BCI کۆمەڵە کۆمپانییەکی کەمن و هێشتا لەبواری توێژینەوەی زانستیدان، لەم توێژینەوانەشدا چەند بەرهەمێکی زانستی بەدەست هاتوون، وەك:

-کۆمپانیای Neural Signal تەکنۆلۆژیاییەکی پەرەپێداوە کە دەتوانێت ئەوانەی لاڵ بوون توانای قسەکردن پەیدا کەنەوە. پارچەیەکی تەنکی ئەلکترۆنی لەو شوێنەی کە بەرپرسە لەقسەکردن لەمێشکدا دەروێنن، کە ئەم ناوچەیەش بەبرۆکا Broca ناسراوە، ئەم پارچە ئەلکترۆنیەش نیشانەکان بۆ کۆمپیوتەر دەنێرێت و لەویوەش بۆ ئەو بیستۆکانەی کە پێوەیە پەیوەستن، بەراهێنانی بەردەوامی کەسەکە لەسەر بەکارهێنانی ئەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە وا دەکات لەتوانای کەسەکەدا بێت بیر لەو وشەیە بکاتەوە کە دەیەوێت بیڵێت بەمجۆرەش کۆمپیوتەرەکە ئەو نیشانانەی کە لەمێشکەوە دەردەچن وەردەگرێت و دەیانگۆرێت بۆ وشەی بیستراو.

- ئاژانسی ناسا بۆ توێژینەوەی فەزا کارێکی لەو جۆرەی ئەنجامداوە، بەڵام لەرێی خوێندنەوەی ئەو نیشانە کارەباییانەی کە لەو دەمارانەوە دەردەچن کە لەسەر قورگ و دەم هەن لەجیاتی ئەوەی پەیوەندی راستەوخۆ بکات بەمێشکەوە. تاقیکردنەوەیەکی سەرکەوتوویان بەکارهێناوە کە تیایدا کەسێك خراوەتە ژێر تاقیکردنەوە بۆ بیرکردنەوە لەچاپکردنی وشەی ناسا لەمۆتۆری گەران لەگوگڵدا بەکردەوەش دەرکەوتووە کە سەرکەوتوو بووە لەوەی کە کۆمپیوتەرەکە وەڵامی داوەتەوە و کەوتۆتە گەران.

-کۆمپانیای Cyber kinetics Neuro technology System تەکنۆلۆژیایەکی پەرەپێداوە کە بە Brain Gate ناسراوەو یارمەتی پارچەی ئەلکترۆنی کەم ئەندامەکان دەدات تا جوڵە بکەن ئەویش لەرێی کۆنترۆڵ کردنی کورسیەکی بزۆکەوە و ئاراستەکردنی تەنیا لەرێی بیرکردنەوەوە، هەروەها کۆنترۆڵ کردنی لاقێکی ئامێریی یان نیشانەی ماوس و جوڵاندنی بۆ ئەنجامدانی چالاکی دیاریکراو لەسەر کۆمپیوتەر و ئەمیش هەر تەنیا لەرێی بیرکردنەوەوە لێی.

سەرچاوەکان

1. The Brain-computerInterface project.

2. Wired: This is a computer on Your Brain.

3. Engaged: The Brain-computerInterface

کۆتر نەخۆشی دەگوێزێتەوە

زاناکان وەسفی کۆتریان کرد بەمشکێك کە دوو باڵی هەبێت، چونکە وەك کۆگایەکی زیندوو وایە بۆ هەڵگرتنی ژمارەیەك مێرووی زیانبەخش. توێژینەوەیەکی نوێ ئاشکرایکرد ئەو ئاژەڵانەی پەیوەندی بەتینییان هەیە لەگەڵ مرۆڤدا دەشێت ببنە هۆکاری تووشبوون بەزۆر نەخۆشی و باڵندەش بەهەمان شێوە مەترسی دروست دەکات بۆ سەر تەندروستی گشتی. دانیشتووانی شارەکانی وەك لەندەن و فینسیا و نیویورك و سان فرانسیسکۆ پەیوەندییان لەگەڵ کۆتردا لەنێوان خۆشەویستی و رقدا تێکەڵ بووە، چونکە بەردەوام لەگۆرەپانی شارو بەردەم قاوەخانەکاندا دەنیشنەوە بەهۆی ریقنەکانیانەوە شوێنەکان پیس دەکەن. ئەم لێکۆڵینەوەیە لەبلاوکراوەی ئەکتا فتریناریا سکاندینافیکا بلاو بۆوە، ئەسبیرون و هاوکارەکانی شیکردنەوەیان لەسەر 118 کۆتر ئەنجامدا لەمەدرید بۆ زانینی ئاستی بلاوبوونەوەی جۆرە بەکتریایەك کە بروا وایە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دروست دەکات. هەروەها زاناکان گە ئەو ئەنجامەی کە مێروویەك بەناوی چلامیدوفیلابسیتاکی لە 52,6٪ی کۆتردا هەیە و مێروویەکی دیکەش هەیە بەناوی کامبیلوباکترجیجونی لە 69,1٪ی کۆتردا هەیە و ئەمەی دووەمیان هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بەسکچوونی توند لەهەموو جیهاندا و ئەو رێژەیەی سکچوون کە بەهۆی ئەم مێرووەوە روودەدات زۆر زیاترە لەو سکچوونەی کە بەهۆی سالمۆنیلاوە روودەدات لەزۆرێك لەوڵاتانی وەك ئینگلتەرا و ویلز و کەنەدا و ئوسترالی و نیوزلەندا. کۆتردا دەشێت مرۆڤ تووشی جۆرێك لەنەخۆشی بکات کە نزیکە لەئەنفلۆنزاوە و دواتر بۆ هەوکردنی توونەدی سییەکان بگۆرێت.

کەسێتی پیاوەکەت لە چ ئاژەڵێکەوە نزیکە؟

د. فەوزیە دریع

ئــەم وتــارە بەهیچ شــێوەیەك سوكایەتی نییە بەپیاو بەڵكو هەوڵێكە بۆ تێگەیشــتن لەكەسێتی پیاو لەرێی پۆلێن كردنی جۆری كەســێتییەكان بەپێی رەفتار و هەڵسوكەوتی هەندێك لەئاژەڵان كــە لێكچوونی زۆر لەنێوان ســیفەت و رەفتاری مرۆڤ وئاژەڵاندا هەیــە بەتایبەتــی توخمــی نێــر. لێرەدا نموونەی چەند كەســێتییەك دەخەینەروو، كە ســیفەتەكانی ئەم پیاوانە نزیكن لەسروشــت و رەفتاری ئــەو ئاژەڵانــەوە كــە ئاماژەمــان پێــداون، لەرەفتار و هەڵســوكەوتی هاوســەرەكەت وردبــەرەوە بزانــە لەكام ئاژەڵیــان دەچێت و چ جۆرە كەســێتییەكی هەیە، ئەگەر لەمانەدا نەبوو ئــەوا لەباخچەی ئاژەڵاندا بۆی بگــەرێ، چونكە دواجار ئەو باخچەیە هەر باخچەی مرۆڤە.

كەسێتی پیاوی ئەسپ

ئەو ژنــەی هاوســەرێتی لەگەڵ پیاوی ئەســپدا كــردووە واگریمانە دەكرێــت لەبەختەوەریــدا بــژی و شانازی بەخۆیەوە بكات، بەڵام ئەگەر خراپ لێی تێگەیشت و رێگەی شیاوی بۆمامەڵەكــردن لەگەڵیدا نەدۆزییەوە ئەوا فرمســێك لەچاوی وشك نابێت و هەست بەشكستی دەكات و متمانەی بەخــۆی لەدەســتدەدات و هەســت بەئارامی و ئاسوودەیی ناكات لەگەڵ پیاوی ئەسپدا. پیاوی ئەسپ خێرایە، بــەڵام حــەز بەرووبەرێــك لەهێمنی دەكات و بێدەنگییەكــی تایبەتــی هەیە، پیاوی ئەســپ روحی بەرزە و رەسەن و خانەدان و جوامێرە، پیاوی شەرە، داوای شــەر ناكات، بەڵام كە شــەر هاتە پێشــەوە جەنگاوەرێكی ئازایە، سەركردەیە، وەك سەربازێكی ئاســایی دەجەنگێت، تەنانەت ئەگەر خــۆی ســەربازیش بێــت. متمانەی بەخۆی هەیە و هــاوكات لەتوانایدایە هانی كەســانی دیكە بدات متمانەیان بەخۆیان بێت، زیرەكــە و تەنیا ژنی زیرەك نرخی دەزانێت، لەو پیاوانەیە كــە ژنــی زۆر خۆشــدەوێت، بڕوای بەئازادی و كرانەوە هەیە، لەبەرئەوەی ئازادی مەســەلەیەكی سەرەكییە لای پێوســتی بەژنێكــی تایبەتییە لەمە تێبگات.

نموونەی ئەو پیاوانەیە كە هەموو ژنێــك خۆزگەی بۆ دەخــوازن، بەڵام

ئەو خۆی خۆزگەی ژمارەیەکی کەم لەژنان دەکات، هاوسەرێتی لای پیاوی ئەسپ وەك گۆڕانێکی درامی وایە دژی ئازادی، لەبەرئەوە هەستەکانی هەموویان کراونەتەوە و دەیانخاتەکار بۆ هەر هەڵەیەك کە کاریگەری بۆسەر ئازادییەکەی هەبێت. لەگەڵ پیاوی ئەسپدا ژن پێویستی بەوەیە بەخێرایی هەڵەکانی ڕاست بکاتەوە بەرلەوەی بۆ کێشەیەکی قورسی بگۆڕێت، چونکە پیاوی ئەسپ لەو کەسێتیانەیە کە هەر شتێك ئەگەر لەکاتی خۆیدا چارەسەر نەبوو ئاڵۆزی دەکات و لەو پیاوانەیە ژن ناتوانێت بەئاسانی دەستەمۆی بکات، تەنانەت هەندێکیان بەهیچ شێوەیەك دەستەمۆ نابن، ئەو ژنەی هاوسەرێتی لەگەڵدا دەکات پێویستە پرسیار لەدایکی بکات دەربارەی قۆناغی منداڵی و سیفەت و خەسڵەتەکانی و دایکی پێی دەڵێت کە پێویستە سەبر و دان بەخۆداگرتووبێت لەگەڵیدا، پیاوی ئەسپ بەزۆری شێوەیەکی جوانییان هەیە و ژنان شەیدای دەبن و ئەویش ئەم ڕاستییە دەزانێت بۆیە بەخیل دەبێت لەگەڵ ژناندا، لەبارێکی دەروونی توندا دەژی، چونکە لەلایەکەوە دڵی خۆشە بەشێوەی جوانی خۆی و لەلایەکەوە تورەیە لەژنان کە ئەوەندە سەرسامی شێوەیین.

پیاوی ئەسپ کەسانی دیکە فەرامۆش ناکات، بەڵام شێت دەبێت کاتێك کەسانی دیکە فەرامۆشی دەکەن، زیرەکییەکی بێ وێنەی هەیە لەچوونە ناو خەڵك و تێکەڵ بوون لەگەڵیدا، ئەگەر متمانەی پێکرا زۆر دڵسۆز دەبێت باری ماددی هەرچۆنێك بێت، پیاوێکە خاوەنی عیزەت و کەرامەتە. وردو دووربینە، دڵی دەلیلییەتی و دەزانێت مەترسی لەکوێیەو کێ غەدری لێدەکات و زیادەڕۆیی دەکات لەکاردانەوەی بەرامبەر ئەم هەستانەی، پیاوی ئەسپ ئاوێنەیەکی باشە تا کەسانی دەوروبەری بەتایبەتی ئەو ژنەی هاوسەرێتی لەگەڵ دەکات تا خۆیانی تیادا ببین، بەهۆی زیرەکی و وریایی دیقەتە خێراکەیەوە وا لەژن دەکات زۆر لایەنی کەسێتی خۆی ئاشکرا بکات واتە پیاوی ئەسپ وەك ئاوێنەی کەسێتی ئەو ژنە وایە کە لەگەڵیدا دەژی. یەکێك لەو شێوازە دروستانەی لەگەڵ پیاوی ئەسپدا سەرکەوتوو دەبێت مامەڵەکردنە لەگەڵیدا وەك منداڵێك کە کبریائی هەبێت.

تێبگەیەنە کە هەڵەی کردووە، بەڵام بێئەوەی برینداری بکەیت یان کەرامەتی بەهەدەر بەریت(peace and barly2001). پیاوی ئەسپ مەخولقێکی چالاکە، بەڵام پێویستی بەسەرخەوشکاندنی ڕۆژ هەیە ئەگەر لێی بێبەش بوو ئەوا هەموو سیستمی کارکردنی لەڕۆژدا تێکدەچێت. کەللەڕەقی سیفەتی سەرەکی پیاوی ئەسپە لەبەرئەوە تۆی ژن دەتوانیت بیبەیت بۆ سەر ئاو، بەڵام ناتوانیت ناچاری بکەیت ئاو بخواتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا ئەگەر هەستی بەحەوانەوەکرد و هەستی نەکرد کۆت و بەندی لەسەرەو بەزۆر ناچار دەکرێت، لەژینگەکەی خۆیدا دەحەوێتەوە. ژینگەکەی خۆش دەوێت، بەڵام بەبڕێکی کەم، چونکە زیاتر حەزی لەگەشت و دەرچوون و دانیشتنە لەگەڵ هاوڕێکانی، لەبەرئەوە دەیبینیت لەیانە یان لەدیوەخانە وهیچ کاتێك زوو لەو شوێنانە نایەتەدەرەوە بەڵکو هەمیشە دوا کەسە کە شوێنەکە بەجێدێڵت، ژنی زیرەك دەتوانێت چێژ لەساتەکانی گەرانەوەیی و مانەوەی لەگەڵیدا وەربگرێت.

چاوی پیاوی ئەسپ زۆر دەڵێت، نموونەی ئەو پیاوانەیە کە چاویان وەك شاشەیەك وایە بۆ دەرخستنی ئەو شتانەی کە بیری لێدەکەنەوە .

حەزی لەسێکس و ژنە و زۆر ڕۆمانسییە، هەرپێنج هەستەکەی لەسێکسدا کاردەکەن و کۆت وبەندی نییە، حەزدەکات ئەو ژنەی لەبەردەمیدایە متمانەی بەخۆی هەبێت، سەری ببڕە، بەڵام لەگەڵ ژنێکدا نەبێت کە متمانەی بەخۆی نەبێت تەنانەت ئەگەر شای جوانان بێت پشتی تێدەکات، ئەو ژنەی لێی نزیك دەکەوێتەوە یان نزیکە لێوەی ئەگەر متمانەی بەخۆی بێت هەرچەندە زۆر جوانیش نەبێت دڵی رادەکێشێت، پیاوی ئەسپ ژنێکی ڕۆمانسی و زیرەکی دەوێت، ڕقی لەو ژنانەیە کە دەنگیان بەرزە، ڕقی لەژنی شەرانگێزە، ڕقی لەو ژنەیە کە بێ مۆڵەت و یەکسەر دێتە ناو هەر گۆشەیەکی ژیانییەوە.

پیاوی ئەسپ لەرابردوو منداڵی خۆی جیانابێتەوە، بەڵام نهێنی پارێزە و هیچ شتێك نادرکێنێت، حەزناکات کەس باسی عەیبەکانی بکات، ئەگەر عەیبەکانی ئاشکرا بکرێت ئەوا شەرانگێز دەبێت. یەکێك لەکلیلەکانی کەسێتی ئەم پیاوە کات و دانانی کاتە بۆ هەر شتێك، پێویستی بەکاتە لەهەموو شتێکدا و ڕقی لەپەلەپەلە. پیاوی ئەسپ هەندێك کاتی دیاری کراوی هەیە کە پەرچەکرداری وەك پێویست نانوێنێت، ئەو ژنەی لەگەڵیدایە پێویستە ئەمە بزانێت.

ڕقی لەوەیە ژن پێشبینی خۆی

دەرببڕێت وهەوڵبدات ئەو پێشبینانەی دەست بکەوێت، لەبەرئەوە واباشترە لەگەڵیدا تەنیا ئومێد و هیوا بخوازێت و تێرامان بکەیت و زیرەکانە هەوڵی بەدیهێنانی بدەیت لەلای ئەو یان لەگەڵیدا. پیاوی ئەسپ خێرا فشارەکان هەڵدەمژێت و لەگەڵ هەر فشارێکدا بەوپەڕی تورەیی هەڵسوکەوت دەکات، یەکێك لەو فێڵانەی مامەڵەکردن لەگەڵیدا ئەوەیە لەکاتی تورەییدا شان وملی بشێلیت، ماسولکەکانی بحەوێنەرەوە وپاشان دەست بکە بەقسەکردن لەگەڵیدا، کاتێك ڕووبەڕووی فشار دەبێتەوە مێشکی دادەخرێت و هەروەك بڵێی نەخۆی و نەکەسی دیکە لەبووندا نین، بەو مانایەی لەکاتی فشاردا سەرتاپای ژیان دەکوژێتەوە، پێویستە لەسەر ئەو ژنەی کە لەگەڵیدا دەژی لەم بارانەدا بێدەنگی هەڵبژێرێت تا خۆی دێتەوە باری ئاسایی، پیاوی ئەسپ لەهەموو پیاوێکی دیکە زیاتر زمانی جەستە بەکار دەهێنێت، لەبەرئەوە پێویستە هاوسەرەکەیی و هاوڕێکانی لەزمانی جەستەی تێبگەن و مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

متمانە بەخۆکردن و متمانە کردن بەوی بەرامبەر بەڵگەی ڕێزگرتنە لەیەکدی و بناغەی پەیوەندی دروستە لەژیانی پیاوی ئەسپدا، ئەگەر هەستی کرد متمانەی بەخۆی یان دەوروبەری نییە ئاماژەکانی شەڕانگێزی ڕووەو ئەوی بەرامبەر لەسەر ڕەفتاری دەردەکەون، ئەم پیاوە ژنی ڕۆمانسی خۆش دەوێت کە کەرامەتی خۆی بپارێزێت، بەڵام ژنی نیمچە زیرەکی خۆش ناوێت.

پیاوی ئەسپ ژنێکی زۆر تایبەتی دەوێت کە لەتوانایدا بێت لەخەسڵەتە تایبەتییەکانی تێبگات و وەك خۆی وەریانبگرێت، لەکاتێکدا ژنێکی دەوێت کە کەرامەتی خۆی بپارێزێت، بەڵام ژنیکی ناوێت کە کبریایەکی کەللەڕەقانەی هەبێت ئەگینا لەو کەللەڕەقتر دەبێت و لەژیانی خۆیدا دەیسڕێتەوە، ژنێکی دەوێت بەرپرسیارێتی هەڵبگرێت و ڕقی لەوە دەبێتەوە بەرپرسیارێتی بخرێتە ئەستۆی، ئەو ژنەی خۆش دەوێت کە دەفتەری فەرمانەکانی سادە و ساکارو ئاشکرایە و پێچ وپەنای نییە، ژنێکی دەوێت ئەوەندە ئاسان نەبێت تا ئاستی بێزاری، ئەوەندەش ئەستەم و قورس نەبێت تا ئاستی شەکەتی، ژنێکی دەوێت یارمەتی بدات لەدەستکەوتنی ڕێگەچارەسەرەکانی ژیان. لەنێو هەموو کەسایەتییەکانی پیاوی ئاژەڵدا واتە جۆرەکانی کەسێتی پیاو بەپێی جۆری ئاژەڵان، پیاوی ئەسپ بەوە جیادەکرێتەوە کە جیاوازی لەنێوان هەڵە و ڕاستدا دەکات و جیایان دەکاتەوە، لەبەرئەوەی لای چەپی مێشکی زیاترلەلای ڕاستی بەکاردەهێنێت، حەزی لەفێربوونە، بەڵام مامۆستایەکی باشی دەوێت، زانکۆی باشی دەوێت و دەبێت وانەکان سەرنج ڕاکێشەر بن تا فێریان ببێت. پیاوی ئەسپ حەزی لەشێوازی کلاسیکییە بۆ ژیان بەو مانایەی حەز دەکات یاسایەکی ئەخلاقی هەبێت لەژیاندا لەسەری براوت واتە یاسایەکی ئایینی، پیشەیی یان کۆمەڵایەتی،... هتد.

وەك وتمان پیاوی ئەسپ حەزی لەئازادییە، لەبەرئەوە لەوانەیە بەدەست گرێی شوێنی تەسك و داخراوەوە بناڵێنێت بەپلەی جیاواز بەپێی شوێنەکان وەك: ماڵ، ژووری نووستن ، نوسینگەی کارکردن... هتد، ئەم شوێنانە هەموویان بۆ ئەو شوێنی بەرتەسکن و حەزیان لێناکات و تیایاندا ناحەوێتەوە، لەبەرئەوە دەبینین بەلایەوە باشترە لەشوێنێکی کراوەدا کار بکات و زۆرجار دەبینین ژووری نوستنەکەی یان نوسینگەکەی هەمووی دەکات بەپەنجەرە و بەرەنگی وا ڕەنگی دیوارەکان دەکات و کەلوپەلی وا دادەنێت کە وەك سروشتی دەرەوە دەربکەون. ڕقی لەوەیە سزا بدرێت یان سزای ئاراستە بکرێت یان ئاراستەی کەسی بەرامبەری بکرێت، چونکە دەبێتەهۆی وروژاندنی هەستی نێگەتیڤ لەلای.

لەسیفەتەکانی دیکەی پیاوی ئەسپ کە سیفەتێکی نەخوزراوە ئەوەیە لەوانەیە هێرش بەرێت بۆ ئەو کەسانەی کە متمانەی پێیان نییە، تەنانەت دەگاتە ئاستی پارانۆیا، پیاوی ئەسپ هەندێجار ڕەوشتی خراپ لەگەڵ هاوڕێکانیدا دەنوێنێت، بۆ نموونە پێکەنین و گاڵتەکردن لەگەڵیاندا دەگاتە ئاستی گاڵتەجاڕی وسوکایەتی و وروژاندنی هەستی شەڕانگێزی لەهاوڕێکانیدا، بەڵام ئەم پیاوە هەرچۆنێك بێت و چەندە لێی وەڕس ببیت و ڕەفتارەکانی تورەت بکات هەر حەزدەکەیت بەشێك بیت لەژیانی.

کەسێتی پیاوی سەگ

ئەم پیاوە بۆ ژنی هاوچەرخ کە هاوسەرێتی و منداڵی دەوێت و هاوکات دەیەوێت کاربکات و شوێن پەنچەشی دیار بێت، دڵسۆزە، خزمەتکەرە، دەگونجێت و هیچ نارازی نییە ئەگەر لەژیانی هاوسەرێتیدا پلە دووبێت، زۆرجار ئەو ژنەی خۆش دەوێت کە بەشێویەکی تایبەتی، مامەڵەی

لەگەڵــدا دەکات و جۆرێك لەهاوکاری لەنێوانیاندا هەیە لەسەر بناغەی ((لێم تێبگە تا لێــت تێبگەم)). پەیوەندی ژن لەگەڵ ئەم پیاوەدا لەســەرەتاوە پەیوەندییەکــە لەســەر بناغــەی دیموکراســی، بەڵام لەپاش ڕاهاتن و پێکەوە ژیان لەگەڵ یەکدا هیچ نارازی نییە ژنەکەی ببێتە سەرکردەیی و ئەم بەژێر دەستەی.

پیــاوی ســەگ باشــترین پیاوە بۆ ئــەو ژنانەی کە ســەرقاڵن، بەڵام هــاوکات حەزی لەو ژنانــەدا نییەکە دێــن و دەڕۆن و بەخێرایــی فەرمان دەدەن بەسەریدا، حەزی لەقسەکردنە ڕووبەڕوو بەتایبەتی حەز دەکات چاو بخاتە ناو چاوتەوە لەکاتی قسەکردندا ئەگینــا ئەگەر تەنیا قســەی لەگەڵدا بکەیت هەســت بەشــڵەژان دەکات، بەزۆری پیاوێکی چالاکە، وەرزشەوانە پێویستی بەبڕێك بەورە هەیە تاکارلێك بکات، حەزی لەژنی ساردوسڕو هێمن نییە، هــەر ژنێــك چەند ســیفەتی باشیشی تێدا بێت ئەگەر چالاك نەبێت تەنیــا بۆ ماوەیەکی کاتی ســەرنجی ڕادەکێشــێت، پیاوی سەگ پێوستی بەژنێکی زیندوو چالاکە و هانی بدات بۆ چالاکی و زیندوێتی، حەزی لەورەیە و زۆر عاشقی ژنی وەرزشەوانە ئیتر هەر جۆرێك وەرزش بکات کە ئەم بتوانێت بەشداری لەگەڵدا بکات.

پیــاوی ســـەگ خــاوەنــی لێبوردەیی و لێخۆشــبوونێکی زۆرە، لەفەرامۆشــکردن و دڵڕەقی ژنەکەیی و هاوڕێکانــی دەبوورێت، کێشــەکە لەوەدایە ئەوەندە لێبووردەیە ژن لێی بێزار دەبێت و بەهەڵە لەم خەسڵەتەی تێدەگات و وادەزانێت کەســێکە حەز دەکات ئــازاری خــۆی بــدات، بۆیە زۆرجار ئەو ژنانەی کە لەگەڵیدان پێ ڕادەکێشــن و پیاوەکانیان لەدەست دەدەن. سیفەتی لێبووردەیی یەکێکە لەهاوواتاکانی سروشتیی لەدڵسۆزیدا، هەندێجــار کە پیاوی ســەگ لەڕووی ئابــوری یان کۆمەڵایەتییەوە پشــت بــەژن دەبەســتێت لــەم کاتــەدا لێبووردەییەکــەی هۆکارێکــە بــۆ مانەوەیی وپێوســیتی بەو ژنە زیاترە لەوەی ســیفەتێکی یــان مۆرکێکی خۆرسك بێت.

پیــاوی ســەگ کەســێتییەکی دەگمــەنــە لــەخســتنەڕووی خۆشەویستیدا، هەر وەك چۆن سەگی ڕاستەقینە لەبەردەرگادا ڕادەوەستێت و هــەر بەبینینــی خاوەنەکــەی دەوەرێت وخۆشی خۆی دەردەبڕێت بەهاتنی، بەهەمان شێوە پیاوی سەگ پێشوازی لەهاوســەرەکەی دەکات و خۆشەویستی و بەختەوەری خۆی بۆ دەردەبڕێت، پێشــوازی لەهاتنەوەی دەکات کاتێك لەسەر کار دێتەوە یان ژنەکــەی لەماڵەوەیە و خۆی دێتەوە، شــێوەی ژنەکەی بەلاوە گرنگ نییە چۆنە هەر بەبینینی دڵخۆش دەبێت، قــژی نارێــك و بژبێت یــان عەتری لەخۆی نەدابێت و بۆنی چێشتخانەی لێ بێت هەر دڵخۆش دەبێت بەبینینی. ئەوەی ئەو بەلایەوە گرنگە ئەوەیە کە ژنەکەی بەخۆشەویستییەوە پێشوازی لێ بــکات، ئەو تەنیا خۆشەویســتی دەوێت لەو پێشــوازییە، پیاوی سەگ خۆشەویستی و وەفای بەلاوە گرنگە و ئــەوەی بەلاوە گرنــگ نییە خۆی سەرکردە یان سەرۆکی ماڵ بێت، بەڵکو لەڕاســتیدا زۆربەی پیاوانی کەسێتی سەگ هەســت بەئاســوودەیی زیاتر دەکەن کاتێك ژن پێگەی سەرکردەی دەبێت لەپەیوەندیدا، پیاوی کەسێتی سەگ هەست بەحەوانە دەکات کاتێك ژن ســەرۆکایەتی دەکات و بەڕێوەی دەبات، پێی خۆشە ژنەکەی بڕیاربدات چی بخوات، چی لەبەربکات و هەموو ئاراســتەکانی پێکەوە ژیانیان دیاری بــکات بــەو مەرجــەی ئازادییەکەی لەدەســت نەدات کاتێك پێویســتی بەئازادی دەبێت.

پیاوی ســەگ غەریزەی ملکەچی و گوێڕایەڵــی هەیــە و حــەزدەکات ژن بەڕێــوەی بەرێــت، بــەڵام پێویســتی بەپێشــەنگێکی هێمن و ئاراستەکردنێکی ئاشکرا هەیە لەڕووی قسە و کردارەوە، ئەگینا بەشێوەیەکی ترسناك هەڵدەگەڕێتەوە. حەزی لەسۆز و خۆشەویستییە و ئەو ژنەی دەبێتە هاوسەری وەك هاوسەر دایك، خوشك، دۆست و هەموو شتێك لەژیانیدا سەیری دەکات، لەبەرئەوە پێویستی بەبڕێکی زۆر لەسۆز و خۆشەویستییە.

زۆرێك لەکەســێتییەکانی پیاوی سەگ کاتێك بەشێوازێکی دیکەی ژیان ژیاوە یان پەیوەندییەکی هەبووە وەك هاوسەرێتی یەکەم واتە ژنی یەکەمی یــان خاوەنــی جــۆرە ڕەفتارێکی تایبەتییــە بەهــۆی پــەروەردە و گەشــەکردنی کاتێك لەگــەڵ دایکیدا بووە ئــەوا ئەو شــێوازە دیاریکراوە هەڵدەگرێت و لەسەری دەڕوات ئەگەر ویســتت بیگۆڕیــت ئەوا پێوســیتی بەســەرلەنوێ ڕاهێنانــەوە هەیــە، لەواقیعدا ئاسان نییە ئەو ڕەفتارانەی لەبیر بەریتەوە کە لەسەری ڕاهاتووە، لەبەرئەوە ســەر لەنوێ ڕاهێنانەوەی پیاوی ســەگ بەتایبەتــی کە گەورە بێت ئەستەمە.

دەنگ نهێنی سەرکەوتن و باشترین هــۆکارە بۆ ڕاهێنانی پیاوی ســەگ، تایبەتمەندکردنــی دەنــگ و ئاوازی دەنگ بۆ هەر شتێك زۆر گرنگە: دەنگێك

بۆ خۆشەویستی، دەنگێك بۆ سێکس، دەنگێك بۆ ئاراستەکردنی و فەرمان پێکردنی، دەنگێك بۆ ئاشکراکردنی نائومێدی،...هتد(breon1998).

پیاوی سەگ تەحەمولی ئەوە دەکات ژن بەشێوەیەك، لەشێوەکان سنوور بۆ ئازادی و هەڵسوکەوتی دابنێت، بەڵام پێویستی بەوەیە هەست بەرەزامەندی بکات ئەگینا تووشی نائومێدییەکی کوشندە دەبێت، پیاوی سەگ لەوانەیە وادەرکەوێت کە دەوەرێت و دەنگی بەرزە، بەڵام پێویستی بەدەنگێکی کەمێك بەرز هەیە بۆ ئاراستەکردنی لەکارکردندا، بەڵام لەخۆشەویستیدا پێویستی بەچرپەو دەنگی زۆر نزمە، حەزی لەناز هەڵگرتنە و پێی خۆشە بەناوی تایبەتی وەك نازهەڵگرتنێك بانگی بکرێت. پێی خۆشە کات بەژنەکەی بدات بۆ چەنەبازی و دەربارەی کێشە و خۆزگە و خواست و خەونەکانی کە دەخوازێت بێنەدی قسەی بۆبکات، عاشقی وشەی (وەرە) یەو ڕاستەوخۆ ڕووەو ئەو ژنە رادەکات کە بانگی دەکات. پیاوی سەگ حەز دەکات لەتەنیشت ژنەوە دابنیشێت بۆ سەیری تەلەفزیۆن و خۆی پێوەبنووسێنێت، ئەم خۆ پێوە نووساندنە ئەوپەڕی لوتکەی چێژی تەواوە لەگەڵ ژنەکەیدا، حەزدەکات ژنەکەشی دەست بخاتە سەر دەستی یان دەستبخاتە ناو قژییەوە وزەردەخەنەی بۆ بکات، ئەمە وەك پاداشتێکی سەرەکی وایە لەبەرامبەر ئەو کارانەی کە دەیکات، حەزی لەخواردنەو وەك پاداشتێك تەماشای دەکات، لەبەرئەوە عەشقی ئەو ژنەیە کە چێشت لێدەنێت، لوتکەی بەختەوەری لای پیاوی سەگ ئەو کاتەیە کە ژنەکەی پێی دەڵێت: ئەمڕۆ بەتایبەتی ئەو خواردنەم بۆ دروست کردوویت کە حەزت لێیەتی، بەدرێژایی ڕۆژ خواردنی سووکە دەخوات، بەڵام ژەمەخواردنی سەرەکیش لەبیر ناکات.

پیاوی سەگ لەکاتی بەدحاڵیبووندا حەزی لەلێك حاڵیبوونی خێراو ڕێککەوتنەوەیە، واز هێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێدەنگی زۆر ئەشکەنجەی دەدات و بیرکردنەوەی دەشێوێنێت، دەشێت پەرچەکرداری نێگەتیف بنوێنێت، لەبەرامبەریشدا شکاندنی بێدەنگییەکەی قورسترە، پێویستی بەوەیە بەزارەکی و لەرێی قسەکردنی ئاشکرا چیت دەوێت و چی ڕوویداوە پێی بڵێیت، باشترین ڕێگەی سزادانیش بێبەشکردنییەتی لەدەستلێدان و دوور کەوتنەوەیە لەپێکەوەنووسان لەگەڵیدا و باوەش کردن پیایدا.

کەسێتی پیاوی سەگ حەزی لەیاریکردنە، چەندە یاری و قسەی خۆش هەبێت ئەوەندە زیاتر

هەســت بەحەوانەوە دەکات و زیاتر دەبەخشــێت، ڕقی لەڕۆتین و کاری دووبارە بۆوەیە، لەبەرئەوە تازەگەری و ڕاســپاردنی بۆ ئەنجــام دانی هەر کارو ئەرکێکی نــوێ دەیژێنێتەوە و هەست بەزیندوێتی دەکات. بەلایەوە گرنگ نییە باشــترین شــتی هەبێت تەنانەت لەماڵیشــدا بەلایەوە گرنگ نییە باشترین شــوێنی هەبێت، تەنیا ئــەوەی بــەلاوە گرنگە شــوێنێکی تایبەتی هەبێت شــتەکانی خۆی لێ دابنێــت و لێــی دابنیشــێت. حەزی لەهاوبەشــییە و تەنیا دەستەواژەی (دەی پێکەوە بابڕۆین) خۆشــییەکی زۆری پێدەبەخشــێت و ئیتر بەلایەوە گرنــگ نییــە بــۆ کــوێ، مرۆڤێکی ســادەیە و حەزی لەشــتی سادە و قســەی بەدەر لەئالۆزییــە، پیاوی سەگ لەوانەیە تووشی خەمۆکییەکی توند یان جۆرێك لەتێکچوونی ئەقڵی دەروونی ببێت کە چارەســەری نییە و لەبەرئــەوە لەوانەیە زیان بەخۆی و کەسانی دەوروبەری بگەیەنێت ئەگەر تووشی ببێت.

کەسێتی پیاوی پشیلە

ئەو ژنەی هاوسەرێتی لەگەڵ پیاوی پشیلەدا دەکات لێیەوە فێری باشترین جووڵــەو چالاکــی دەبێــت، پیاوی پشــیلە بوونەوەرێکە زۆر دەجوڵێت، بەڵام جووڵــە و چالاکییەکانی بەپێی ڕای ژن بێســوودن و زۆربەی کات بێ بەرهەمن، دەیبینیــت لێرەوە بۆئەوێ دەڕوات، بــاز دەدات لــەدەرەوە و لەناو ماڵیشــدا هەر دەجوڵێت و بەڵام ئەنجامــی جووڵەکانــی هیچ نین یان زۆر بچووکن، سروشتی پیاوی پشیلە وایە زیاتر لەڕێی جووڵەوە فێر دەبێت نەك لەڕێی زانیارییەوە، بەو مانایەی ئەزموونی دەســتیی لەڕێی کردارەوە بــەلاوە باشــترە وەك لەئەزموونــی ئەقڵی.

ئەو ژنــەی هاوســەرێتی لەگەڵدا دەکات تێبینی دەکات هاوسەرەکەی یان زۆر دەجوڵێت یــان زۆر تەمبەڵ دەبێت و هەردوو جۆرەکەیان لەوانەیە ژن هیــلاك و وەڕس بکــەن، ڕاکردن بــەدوای شــتێکدا لەســیفەتەکانی پیاوی پشــیلەیە، لەوانەیــە بەدوای نــان پەیداکردن و خۆژیانــدا ڕابکات لەوانەیــە بەدوای ژنێکــدا ڕابکات کە دڵداری لەگەڵ بــکات، گرنگ ئەوەیە کــرداری ڕاکردن بەدوای شــتێکدا و دەستکەوتنی ئەو شــتە ئەو کارەیە کە دەیورووژێنێت و هەســت بەخۆشی دەکات و کەســێتی پیاوی پشــیلە لەسەر ئەم شــێوازە پرۆگرام کراوە. لەگەڵ ڕاکردن بەدوای شتێکدا کرداری هەڵکەندن دێت، پیاوی پشیلە حەزی لەگەڕان و پشکنینە، لەچەکمەجەکاندا بەشوێن شــتدا دەگەڕێت و ناتوانێت بەرهەڵســتی ئەم کارەی خۆی بکات، ئەگەر بوو بەمیوانت و هاتە ماڵەکەت، تێبینی بکە چەکمەجەکان دەکاتەوە و دەگەڕێــت، دەرگای دەرمانخانەکە دەکاتەوە و دەگەڕێت، دەیەوێت بزانێت ئەو خەڵکە نەخۆشــییەکەیان چییە و چ چارەسەرێك بەکاردەهێنن، جانتای ژنەکەیی و چەکمەجەی ئوتومبیلەکەی دەکاتەوە، غەریزەی گەڕان و پشکنین لــەلای دەگاتە ئاســتێك بەڕابردووی مرۆڤــدا دەگەڕێــت و نهێنییەکانــی دەپشکنێت و ئاشکرایان دەکات، ئەم ئارەزووەی پەیوەنــدی بەغەریزەی فزوڵــەوە هەیە کە حەزدەکات هەموو شــتێك بزانێت و بەمــەش لەوانەیە زیــان بەخۆی و بەکەســانی دیکەش بگەیەنێت، پەندێکیــش هەیە دەڵێت: فزوڵ پشیلەی کوشت.

پیــاوی پشــیلە بوونەوەرێکــی پــاك وخاوێنە، جەســتە و شــوێنی نیشــتەجێبــوونی لــەوپــەڕی پاکوخاوێنیدایــە، بــەڵام لەوانەیــە هەندێجار بۆ سەرنجڕاکێشان ڕەفتاری پیس یــان پیســکردنی خــۆی یان شــوێنەکەی بنوێنێت کە پێچەوانەی سروشتی پاکوخاوێنی خۆیەتی یان بۆ سزادانی ئەوەی بەرامبەر ئەو ڕەفتارە دەنوێنێت. بەشــێوەیەکی گشــتی پاکوخاوێنــە و تەنانــەت زیادەڕۆیی دەکات لەپاکوخاوێنــی و بایەخێکی زۆر بەشــێوەی ڕووخساری دەدات و ئەمە وادەکات سروشتی پاکوخاوێنی بەشــێك لەبەرنامــەی ڕۆژانەی داگیر بکات.

پیاوی پشــیلە حــەزی لەخەوەو لەمــاوەی شــەو و ڕۆژێکــدا زۆر دەخەوێــت، بەڵام پچــڕ پچڕ، خەون زۆر دەبینێت و بەدەم خەوەوە قسە دەکات، بەڵام ئەو ژنەی خۆش ناوێت کە باسی ئەو سیفەتەی بکات، چونکە بەخاڵــی لاوازیی دادەنێــت لەخۆیدا یان دەترســێت بەدەم خەوەوە ئەو قســانە بکات کە نایەوێــت بیانکات، تەنانــەت ئەگەر بەڕاســتی نەیەوێت بنوێت، هەر حەزدەکات پاڵبکەوێت و لەجێگادا بمێنێتەوە. زۆرێك لەپیاوانی پشــیلە بڕوایان بەوەرزشــی ڕۆحی وەك یۆگا هەیە، حەزی لەسێکســە و حەزی لەمنداڵی زۆرە، ســێکس لای پیاوی پشــیلە سروشتی خۆی هەیە، حەزی لەسێکســی خێرا نییە، بەڵکو بەپێچەوانەوە حەز دەکات ســێکس کردن درێــژە بکێشــێت وزۆری پێ بچێت.

حەزدەکات لەڕووی ســێکییەوە لەکەســێتی ژن بکۆڵێتەوە تەنانەت بەرلەوەی هاوسەریتی لەگەڵدا بکات،

تەنانەت لەماوەی هاوسەرێتی و پەیوەندیکردنیش لەگەڵیدا حەزناکات ژن بەهەڵە لەپێویستی سێکسی تێبگات یان ئەم بەهەڵە لەپێویستی سێکسی ژن تێبگات، ڕقی لەسێکسی ڕاستەوخۆیە و حەزی لەگەمەبازی زۆرە لەڕێی قسەکردنەوە، حەز دەکات، بەر لەسێکس و دوای سێکس هەموو جەستەی ژنەکەی بشێلێت و ئەویش جەستەی ئەم بشێلێت. بۆن ڕۆڵی گرنگی هەیە لەئارەزوو کردنی ئەوی بەرامبەر یان دوورکەوتنەوە لێی، زۆرێك لەکەسێتی پیاوی پشیلە حەزیان لەبۆنی ئارەقی ژنە، حەزی لەسێکسە لەشوێنێکی دیکە کە شوێنی ئاسایی خۆی نەبێت، لەبەرئەوە لەگەشتدا یان لەهەرماڵێك ماڵی خۆی نەبێت دەبێتە عاشقی پلەیەك.

پیاوی پشیلە حەزی لەشەڕ و ناکۆکیە و خۆی شەڕ دروست دەکات، شوێن و بواری تایبەتی ئەم پیاوە ماددەیەکی باشن بۆ دروستکردنی شەڕ، دەبینیت لەگەڵ دراوسێکەیدا لەشوێنی وەستانی ئوتومبێل شەڕ دەکات، لەگەڵ هاوسەرەکەی و منداڵەکانی لەهۆڵی دانیشتن، لەگەڵ هاوڕێکانی لەنووسینگەی کارکردنی شەڕ دەکات، هەندێك لەشەڕەکانی سووکەشەڕن و دروستکراون، بەڵام هەندێکیان خوێناوین بەتایبەتی ئەگەر پەیوەندی بەڕزقەوە هەبێت (heath1998).

جوڵەی زۆری پیاوی پشیلە هاوکاتە لەگەڵ سروشتی ڕاوکردن لەپشیلەدا، پیاوی پشیلە ژیان بەو ڕۆحەوە دەبینێت (ئەگەر گورگ نەبیت گورگ دەتخوات)، بەهۆی سیفەتی جوڵەی زۆرییەوە و کەللەڕەقی و شەڕەکانییەوە پیاوی پشیلە لەژیانیدا هەڵەی زۆردەکات، لەبەرامبەر ئەم هەڵانەیدا کاتێکی زۆری دەوێت بۆ شاردنەوەی کەتن و هەڵەکانی، لەم کاتەنەدا لەوپەڕی ترس و تووڕەییدایە، پیاوی پشیلە زمانی جەستەی هەیە دەیەوێت کەسانی دەوروپشتی لەم زمانەی بگەن لەبەرئەوە زیادەڕۆیی دەکات لەم زمانەیدا تەنانەت هەندێجار دەبێتەمایەی گاڵتەجاڕی و پێکەنین.

ئەم پیاوە زۆر غیرە دەکات، دەیەوێت هەرخۆی تاك و تەنیا و ناوازە بێت، دەیەوێت هەموو سەرنج و بەئاگاییونیگاکانئاڕاستەیئەوبکرێت تەنیا بۆ ئەو بێت لەهەموو شوێنکدا تەنانەت هەست بکات هاوسەرەکەی بایەخی زیاتر بەمنداڵەکانیان دەدات هەست بەغیرە دەکات و دەگاتە ئەو ئاستەی ئازاریان بدات. هەموو ئەمانە دەکات بەهۆی نارسیزمی و خۆپەرستییەکەیەوە کە دوو سیفەتن هەمیشە لەگەڵیدان، پیاوی پشیلە دەنگێکی بەرزی هەیە بۆ داواکردنی دواکارییەکانی: پێویستی خۆی بۆ برسێتی و بۆ سێکس بەدەنگێکی بیستراو دەڵێت، تەنانەت مەسەلەی غیرەکەشی بەشیوەیەکی دیار و ئاشکرا دەردەبڕێت. پیاوێکە حەزی لەنازهەڵگرتنە دەیەوێت وەك منداڵ سەربخاتە کۆشی ژنەکەیەوە ئەویش دەست بێنێت بە قژیدا و خواردنی بکات بەدەمییەوە نازی بکێشیت، ئەگەر ژنەکەی وای لەگەڵدا نەکرد ئەوا پەنادەباتە بەر ئامێزی ژنێکی دیکە، زۆربەی ژنان دەڵێن پیاوی پشیلە منداڵێکە دەیەوێت سەرو پشتی بۆ بخورێنیت، بەڵام هاوکات سێکسی زۆریشی دەوێت. پیاوی پشیلە خاوەنی هۆشیارییەکی زۆری دەربارەی خۆراك هەیە، ڕۆشنبیرییەکی خۆراکی باشی هەیە، خۆراکە شیرەمەنییەکان لای ئەو بناغەن بۆ پارێزکردنی لەخۆراك و لەبەرئەوەی پێیوایە تەندروستن بۆ مرۆڤ، بەڵام ئارەزووی زۆری بۆ شیرەمەنییەکان پەیوەندی هەیە بەقۆناغی منداڵی و جێگیر بوونی لەقۆناغی زارەکیدا، لەبەرئەوە دەبینێت پیاوی پشیلە پەیوەستییەکی بەتینی لەگەڵ داکیدا هەیە و تەنانەت هەندێجار ترسناکیش.

کەسێتی پیاوی شێر

پیاوی شێر کاتێك خۆی دەکات بەماڵدا هاواردەکات و دەنەڕینێت بێئەوەی هیچ هۆکارێك هەبێت تەنیا دەیەوێت بزانن کە هاتۆتەوە، هاوار دەکات و ژنەکەی بانگ دەکات یان ئحم ئحم دەکات یان دەرگاکە دەکێشێت بەیەکدا، گرنگ ئەوەیە دەنگێکی بەرز دروست دەکات کە لەڕێیەوە دەڵێت من لێرەم یان هاتمەوە. سەرۆك خێزانێکی خۆرهەڵاتی کلاسیکییە، دەنگی لەبۆشاییدا بەرز ناکاتەوە، چونکە پیاوێکی ئازایە و نابەزێنرێت، دەبینیت دەنەڕێنێت بەقسە و بەکرداریش، پیاوی شێر زیاتر ئیمانی بەکارایی هەیبەت هەیە وەك لەکارایی هێزی جەستەی ڕاستەقینە، ئیمانی بەوە هەیە بەشێوەیەکی سەرەکی یەکەمین سەرگرتە و ناوبانگی مرۆڤ بەگشتی گرنگترن لەهەقیقەتی تواناو سیفەتەکانی مرۆڤ، لەبەرئەوە دەبینین پیاوی شێر بەئاگایە لەوێناکردنی کەسێتییەکی تایبەتی بەخۆی بۆئەوەی کاتێك دەڕواتە شوێنێکی تازەوە ئەو سەرگرتە ببەخشێت کە خۆی دەیەوێت واتە ئەو کەسانە لەو شوێنەدا کەیەکەمجارە دەیبینن ڕووئیایەکی باشییان بەرامبەری لادروست ببێت، هەروەها

لەنێو خەڵكدا هەیبەتی و ئامادەبوونی دیارەو تیشـــك دەداتـــەوە، وادەكات هەموو ئەو شـــتانە بزانـــن كە خۆی دەیەوێت دەربارەی بیزانن، وادەكات هەموو بزانن كـــە پیاوێكی بەهێزە و ناترســـێت و پەرچەكـــرداری درندانە و زیاتـــرە كاتێك شـــتێكی بەرامبەر دەكرێـــت و بەدڵـــی نابێـــت، پیاوی شـــێر لەســـەر ئەم ناوبانگە دەژی، پیاوێكـــە حەزدەكات یان پێویســـتە خزمـــەت بكرێت، دەبینیـــت هەر كە دێتەوە ژنەكەی بەرەو پیری دەچێت و خواردنـــی بـــۆ ئامـــادە دەكات و لەبەردەم دەستشۆرەكەدا دەوەستێت خاولییەكەی بۆ دەگرێت.

كـــەم قســـەدەكات، بـــەڵام كە قســـەدەكات بەدەنگێكی ترســـناك دەنەرێنێت، پیاوی شـــێر ژنەكەی و منداڵەكانی و ئەو كەسانەی لەگەڵیدا كاردەكەن وارادەهێنێت كە گوێڕایەڵی بكـــەن و ئەوەی ئـــەم دەیەوێت لێی تێبگەن بێئەوەی قســـەبكات یان كە قســـەكەی كرد دووبارەی نەكاتەوە. دەبینیـــت كاتێك ئـــەوەی دەیەوێت جێبەجـــێ نابێت چـــاو دەخاتە ناو چاوی ژنەكەی یـــان منداڵەكانی یان ئـــەو كارمەندانەی كـــە كار دەكەن لەلای و بەدەنگێكی بەزەبرو زەنگەوە دەڵێت: ئایا دەبێـــت بیرت بخەمەوە كە پێویســـتە چی بكەیـــت. باوكێكی بەزبرو زەنگە و منداڵەكانی هەزارویەك حیسابی بۆ دەكەن، لەزۆر هەڵوێستدا دەبینێت باوكێكی دڵڕەقە و سزادانی بۆ هەندێك لەهەڵەشـــەیی منداڵەكانی دەگاتە ئاســـتی ئەشـــكەنجەدانییان لەرووی دەروونی و جەستەوە. پیاوی شـــێر پیاوێكـــی زۆردارو كەللەڕەقە، بەزەیی نایەتەوە بەكەسێكدا كە ڕقی لێی بێت، بەڵام ئەگەر هەســـتی كرد ئەو كەسەی كە بەردەمیدایە زەلیل و لاوازە لێی خۆش دەبێت.

پیاوی شـــێر حـــەزی لەگۆرانی و مۆسیقایە لەوانەیە هونەر بكاتە پیشە، ئەگەر وایكـــرد لەم حاڵەتەدا خێزان و كەسوكارەكەی زۆر بەتوندی لەهونەر دادەبڕێـــت، ئەگەر هونـــەری نەكرد بەپیشـــە ئەوا بەشـــاراوەیی ژیانێكی گومرایانە دەژی و گـــوێ ناداتە هیچ و بەئاشـــكراش لەوپـــەڕی هەیبەت و خۆپارێزیدا دەبینیت.

ئەو بەئاسانی متمانە بەهەركەسێك ناكات، لەبەرئـــەوە دەبینیت هاوڕێ دڵســـۆزەكانی زۆر كەمـــن. بـــەڵام ئەگەر متمانەی بەكەســـێك كرد ئەوا بەتەواوەتـــی متمانـــەی پێـــدەكات، پیـــاوی شـــێر كەســـێكە كۆنترۆڵی بەدەستە و حەزدەكات شتەكان وەك چـــۆن پێوســـیتە بەرێكوپێكی و بەو شـــێوە رێكخراوەی كە ئەو دەیەوێت بڕوات بەرێوە، بـــەڵام لەهەمان كاتدا پیاوێكـــی تەمبەڵـــە و بەهـــۆی ئەو ســـیفیەتی تەمبەڵییەوە حەز ناكات كارمەندێـــك بێت فەرمـــان جێبەجێ بكات، بەڵكو دۆخی نموونەیی لای ئەو ئەوەیە ســـەرۆك بێت و خۆی پلان و هێڵە گشـــتییەكان دابنێت و كەسانی دیكە جێبەجێی بكەن.

پیاوی شـــێر بەرگەی برســـێتی دەگرێـــت و توانایەكی زۆری هەیە بۆ كۆنترۆڵكردنـــی غەریزەی برســـێتی وسێكس، بەڵام حەز بەبێبەش بوونی درێژخایەنیـــش نـــاكات، بێگومـــان رۆتینی باشترین خواردن لەلای پارچە گۆشتێكی دیارە، دەیەوێت لەهەموو شـــتێكدا یەكـــەم بێـــت، بەتایبەتی لەدەســـت درێژكردن بۆ خواردن یان لەهـــەر هەڵبژادنێكی دیكـــە لەژیانی كۆمەڵایەتیـــدا، ئـــەم پیـــاوە حەزی لەئاسایشە، ئەگەر لەدەستی- دا زۆر بێـــزار و وەڕس دەبێت و ناحەوێتەوە و رەوشتی نائاسایی لێ دەردەكەوێت بۆنموونە ڕقی هەڵدەســـتێت و غەدر دەكات.

پیاوی شـــێر ئیمانی بـــەو پەندە هەیە كە ژن بۆ خزمەتی پیاو و چێژی پیاو و دڵخۆشی پیاو، خوڵقاوە، بەڵام لەگەڵ بڕواو زەبرو زەنگ و دڵڕەقییەدا رێز لەژن دەگرێت بێئەوەی ملكەچی ببێت. ئەو قەناعەتـــەی هەیە كە ژن بوونەوەری پلـــە دووە، بەڵام پیاوی شـــێر ئەگەر كەوتە خۆشەویستییەوە لەوانەیە هەیبەتی لەدەســـت بدات و هاوسەنگی تێكبچێت و خۆشەویستی وێرانی بكات.

پیاوی شـــێر لایەنێكی شاراوەی هەیە كە زۆر پێچەوانەی ناووناوبانگە بەهێزەكەیەتـــی لەرووالەتدا، لایەنێك دەشـــێت هەر كەسێك ئاشكرای بكات تووشی سەرســـامی ببێت، بۆنموونە دەبینیـــت لەقالونچە یـــان تاریكی... هتد دەترســـێت، لەگەڵ ئەوەشدا لەو شتانە دەترسێت، بەڵام لەشاردنەوەی عەیبەكانیدا زیرەك و وریایە.

جگە لەكەســـێتی ئەسپ و سەگ و پشیلە و شـــێر چەندەها كەسێتی دیكـــەی پیـــاو هەیە كـــە لەرەفتارو تەبیعەتی ئاژەڵـــی جیاوازەوە نزیكن وەك كەسێتی پیاوی پڵنگ و مێرووله و لەقلەق و كیســـەڵ مار و دووپشك و بۆق و شەمشەمەكوێرە و مێشووله و هەڵۆ و كۆترو ...هتـــد، لەژمارەكانی داهاتوودا باسیان دەكەین.

سەرچاوە:

الرجل الحيوان
منشورات الجمل، ط1 2008

تیۆری ژێیەکان

جەمال موحەمەد ئەمین

پێش ئەوەی باس لە تیۆری ژێیەکان String Theory بکەین کە تیۆرێکی زۆر نوێیە وا باشە لەسەرەتادا ئاماژەیەکی کورت بدەین بەمێژووی ئەو تیۆرە، کاتێك لەساڵی 1968 دا گابریلیل فینیزیانۆ زانای ئیتاڵی سەرگەرمی تێگەیشتن بوو لەهێزی ناووکی زۆر بەهێز، هاوکێشەیەکی بیرکاری کۆنی دۆزییەوە کە بۆ زانایەکی سویسری دەگەڕایەوە بەناوی لیۆنارد ئۆلیر 1707– 1783 کە لەگەڵ چەمکی هێزی ناوکی زۆر بەهێزدا یەکیاندەگرتەوە. پاشان لەساڵی1970 دا تیۆرێك دەرکەوت بەناوی کرۆمۆدینامیکی کوانتایی کە سەرکەوتوو بوو لەوەسفکردنی کارلێکە زۆر توندەکاندا و هەرچەندە لەو ماوەیەدا کاری زۆر کرا بۆ تیۆری ژێیەکان، بەڵام هەر زوو زاناکان دەستبەرداری ئەو بابەتانە بوون ئەوەش لەناوەڕاستی حەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا بوو.

لەساڵی 1974 دا جۆن شوارتز زانای ئەمەریکی کە لەدایکبووی 1941 و جۆئیل شرك زانای فەڕەنسی کە لەساڵی 1979 دا خۆی کوشت، هەردووکیان لێکۆڵینەوەیان لەسەر بابەتی ژێیەکان کرد بۆ وەسفکردنی هێزی ناوکی زۆر بەهێز و هێزی کێشکردن لەیەك کاتدا، گەیشتنە ئەوەی کە دەبێت ژێیەکان زۆر لەوە پچووکتر بن لەوەی کە مرۆڤ بۆیدەچێت.

لەساڵی 1980دا وپاش خۆکوشتنی جۆئیل شرك، جۆن شوارتز لەگەڵ مایکل گرین فیزیازانی بەریتانی کە لەدایکبووی 1946 بوو کاریانکرد بۆ پەرەپێدانی شێوازی بیرکاری ورد بۆ تیۆری ژێیەکانی دە دووری و لە 1984 دا سەرکەوتن لەلابردنی ناوازەییەکانی ئەو تیۆرە بەجۆرێك زاناکان جارێکی دیکە گەڕانەوە بۆ تیۆریەکە و جارێکی

دی دەستیانکردەوە بەلێکۆڵینەوە کە تا ئێستاش ئەو هەوڵانە هەر بەردەوامن.

کورتەی تیۆری ژێیەکان کۆمەڵێك بیرن دەربارەی بنەڕەتی گەردوون و مادده و لەڕاڤەکردنەکانیدا پشت بەهاوکێشە بیرکاریەکان دەبەستێت. مەبەستی گەورەی زانستی فیزیك دۆزینەوەی تیۆریەك یان پەیوەندیەکی بیرکاریە کە تێیدا چوار هێزە گەورەکە (هێزی ناوکی زۆر بەهێز، هێزی ناوکی لاواز، هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی کێشکردن) دەبنە باری تایبەت لەتاکە هێزێك کە ناوی هێزی زۆر گەورەی لێبنرێت، بەڵام بۆئەوە گرفتی زۆر دێتە بەردەمی گرنگترینیان بوونی دوو تیۆری گەورەیە لەفیزیادا کە ئەوانیش تیۆری ڕێژەیی ئاینشتاین و تیۆری کوانتای ماکس پلانکە و تا ئێستاش نەتوانراوە کە ئەو دوو تیۆریە بکرێنە یەك بەشێوەیەکی گونجاوو ڕێك.

فیزیای نوێ لەسەر دوو پایەی بەهێز ڕاگیراوە، یەکێکیان تیۆریە ڕێژەییەکەی ئاینشتاینە کە چوارچێوەیەکی تیۆریمان دەداتێ دەربارەی گەردوون لەسەر ئاستی زۆر گەورەی وەك ئەستێرە و مەجەرە و مەجەرەگەل و هەتا ئەو دیوی گەردوونیش! پایەی دووەمیش تیۆری کوانتایە کە ئەویش چوارچێوەیەکی تیۆریمان دەداتێ بۆ تێگەیشتن لەدنیا لەسەر ئاستی زۆر ورد لەسەر ئاستی گەرد و گەردیلەکان و هەتا لەوانیش پچووکتر وەك ئەلکترۆن و کوارکەکان.

لەگەڵ ئەوەشدا ڕاستاندنی هەموو ئەو پێشبینیانە کراون کە ئەو دوو تیۆریە مژدەی پێداون، بەڵام هۆ تیۆریەکان لەتۆژینەوەدا بەشێوەیەکی ڕاشکاوانە ئەنجامێکی ناخۆشیان داوە ئەویش ئەوەیە کە تیۆری ڕێژەیی گشتی و تیۆری کوانتا هەریەکەیان ئەوی دیکەیان نەرێ دەکات بەجۆرێك کە دەبێت هەر یەکێکیان ڕاست بێت واتە هەردوو ئەو دوو تیۆریەی کە لەماوەی سەدساڵی ڕابەردوودا گەورەترین پێشکەوتنیان بەدەست هێناوە خۆیان لەنێو خۆیاندا کۆك نین! لەبەرئەوە هەردەبێت ئەو دوو تیۆرە یەکبگرن تا لەگۆڕەپانەکەدا دوو سیستم کار نەکەن، چونکە ئەوە دەبێتەهۆی پشێوی و بێ سەروبەرەیی هەروەك چۆن ئەگەر لەوڵاتێکدا دوو فەرمانڕەوا هەبێت ژیان تێکدەچێت.

لەڕاستیدا تیۆری ژێیەکان بریتییە لەکۆمەڵێك بیری نوێ دەربارەی پێکهاتەی گەردوون کە پشت دەبەستێت بەهاوکێشەی بیرکاری زۆر ئاڵۆز، بەپێی ئەو تیۆرە یان ئەو کۆمەڵە بیرە هەموو شتەکان پێکدێن لەژێی ئەڵقەیی کراوە کە لەوپەڕی پچووکی و وردیدان و ئەستوورییان نییە و یەکەی بنەڕەتی بۆ تەنۆلکە بنەڕەتیەکانی مادده وەك ئەلکترۆن و پرۆتۆن و نیوترۆن و کوارکەکان بریتیین لەژێی ئەڵقەیی کراوە لەوزە کە لەبارێکی ناجێگیریدان بەپێی ریزبەندیەکی جیاجیا و ئەو ژێیانە دەلەرنەوە و ئاوازی وا دەردەچێت کە تایبەتە بەسروشت و سیفەتی ئەو تەنۆلکە گەورانەی وەك پرۆتۆن و ئەلکترۆن و نیوترۆنن، گرنگترین خاڵ لەو تیۆریەدا ئەوەیە کە ئەو تیۆریە هەموو هێزەکانی وەك هێزی کێشکردن و کارۆموگناتیسی و هێزی ناووکی دەخاتە هەژمارەوە و هەموویان لەیەك تیۆریدا کۆ دەکاتەوە بەناوی تیۆری دایك. ئەو تیۆرە دەیەوێت وەسفی مادده بکات لەسەر بنچینەی ئەوەی کە بریتییە لەباری لەرینەوەی جیاواز بۆ ژێیەکی بنەڕەتی و هەوڵدەدات کە یەکبوونێك دروست بکات لەنێوان میکانیکی کوانتا کە ڕاڤەی هەر چوار هێزە بنەڕەتیەکەی گەردوون دەکات لەدنیای پچووکەکاندا (گەردیلە) وتیۆری ڕێژەیی گشتی کە ڕاڤەی هێزەکان دەکات لەدنیای گەورەکاندا لەمیانەی یەك تیۆری کە دەڵێت گەردوون دە یان یانزە دوورییە! کە ئێمە هەست تەنیا بەچواریان دەکەین و شەش یان حەوتەکەی دیکەیان هەست پێکراو نین و بەپێی ئەم تیۆرە نوێیەش گەردوون لەبیست و شەش دووری پێکدێت!

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو بیرە هەندێك نموونەی سۆندەی ئاو بەکار دێنن کە ئاورشێنی پێدەکەین کاتێك لەدوورەوە سەیری دەکەیت ئەوا هەروەك یەك هێڵی لار دەیبینیت، بەڵام کە لەنزیکەوە سەرنجی دەدەیت بەوردی ئەوا بەسێ دووری دەیبینیت کە دوو دووریەکەی دیکەیان زۆر پچووك دەردەکەون. بەپێی تیۆری ژێیەکان ئەم گەردوونەی ئێمەی تیادەژین تەنیا گەردوون نییە بەڵکو چەندین گەردوونی دیکە هەن کە پێکەوە بەستراون، زاناکان وا دەبینن کە ئەو گەردوونانە بەیەکدا چوون و بۆ هەر یەکەیان یاسا و دەستوری خۆیانیان هەیە بەمانایەکی ورد شوێنێك لەم دنیایەی ئێمە لەتەنێك زیاتر لەخۆدەگرێت، بەڵام لەدنیاکانی دیکەوە! بەپێی ئەو تیۆرە گەردوون ئامێرێکی مۆسیقی

ژێداری زۆر لەرەلەرکارە، گەردوون پارچەیەك مۆسیقایە و دەتوانرێت لەگەردوون و ئەوەی لێی پێکدێت بگەین بەزانینمان بۆ ئەو ژێیانە و ئاوازەکانیان، گەردوون هەروەك لێدان لەو ژێیانە ڕەفتار دەکات. ئالان گۆپ زانای فیزیای ئەمەریکی دەڵێت: لەبەرئەوەی گەردوون لەهیچەوە پەیدابووە و هیچیش درێژدەبێتەوە بۆ ناکۆتا بۆیە ئەوە چاوەڕوانکراو دەبێت کە گەردوونی دیکە هەبن کە لەناکۆتا پارچەی جیاواز پێکهاتبن، بەڵام زانای فیزیای و گەردوونی ئەمەریکی مارتین ڕیز دەڵێت: لەبەرئەوەی دنیای زۆر و جیاجیا هەن بۆیە چاوەڕوانکراوە کە دنیایەك هەبێت وەك دنیاکەی خۆمان بۆئەوە نموونەی ئەوە دەهێنێتەوە کە کاتێك بەڕێزتان دەچنە نێو بازاڕێکی کەلوپەلەوە بێگومان لەو بازاڕەدا چەندین جۆر و ژمارەی جلوبەرگ هەیە، بەڵام ئەو ژمارەیشی تێدا دەبێت کە بەکەڵکی ئێمە بێت. بۆیە ئاساییە کە لەنێو هەموو دنیاکاندا دنیایەکی وەك ئەوەی ئێمە هەبێت.

یەکێك لەچوار هێزە بنەڕەتیەکان هێزی ناووکی زۆر بەهێزە کە بەرپرسە لەپێکەوە بەستنی پڕۆتۆن و نیوترۆنەکان لەناو ناوکدا، وەك دەزانین کە پڕۆتۆنەکان بارگە موجەبن و ئەگەر ئەو هێزە ناوکیە نەبوایە ئەوا ئەو پڕۆتۆنانە لەیەکتر دوور دەکەوتنەوە تا ئەوپەڕی و ئیتر ناوك نەدەما، بۆیە ئەو هێزە ناوکیە نایەڵێت پڕۆتۆنەکان لەیەکتر دوور بکەونەوە و بارێکی هاوسەنگی لەنێوان هێزی دوورکەوتنەوەی کارەباییrepulsive و هێزی پێکەوەبەستنی پڕۆتۆنەکان دروستدەکات. هەر کاتێك ئەو هێزە ناوکییە لەلغاو دەرچوو ئەوا ئیتر کارەسات ڕوودەدات تەقینەوەی بۆمبای ناوکیش باشترین نموونەیە بۆئەوە، کە بڕێکی زۆر گەورە لەوزە دەردەپەڕێت بەملیۆنەها جار زیاترە لەوەی کە لەتەقینەوەی ماددە تەقەمەنیەکانی وەك دینامیتەوە دەردەچێت ئەوەش بەڵگەی گەورەیی ئەو هێزە ناوکیەیە. هەر بەهۆی ئەو هێزە ناوکیەوەیە کە ئەستێرەکان دەدرەوشێنەوە و ڕووناکی دەدەن، چونکە ئەستێرە وەك فڕنێکی ناوکی گەورەیە کە ئەو هێزە ناوکیە بەندکراوەی ناوی لێوە دەردەپەڕێت، خۆرەکەی خۆمان کە ئەستێرەیەکی مامناوەندیە بەهەمان شێوە وزە و گەرمی دەدات.

هێزی دووەمی چوارهێزە بنەڕەتیەکە هێزی ناوکی لاوازە کە کۆنترۆڵی شیبوونەوەی disintegration تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلە دەکات و بەرپرسە لەچالاکی تیشکاوەری توخمە تیشکدەرە ناجێگیرەکان وەك یورانیۆم، ئەو هێزە زۆر لاوازە و ئێمە هەروا و بەئاسانی هەستی پێناکەین کە ماددەیەکی ناجێگیر شیدەبێتەوە، بەڵام بەهۆی بژمێرێکی گایگەرەوە هەست بەشیبوونەوەی ماددەیەکی وەك یۆرانیۆم دەکەین. دەتوانرێت لەو هێزە لاوازەوە وزەی گەرمی بەدەست بێت بۆنموونە زەوی ئەو گەرمیە زۆرەی دەریدەپەڕێنێت لەمیانەی تەقینەوە گڕکانیەکانیدا لەو هێزە لاوازەی نێو گەردیلەکانی ماددەی پێکهاتەی زەویەوەیە. بەهەمان شێوە ئەو گەرمیەی لەناوکی کارپێکارێکی ناوکیەوە دەردەچێت کە بەکار دەهێنرێتەوە بۆ بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا بەرهەمی ئەو هێزە ناوکیە لاوازەیە. سەبارەت بەهێزی سێیەم کە هێزی کێشکردنە و دەگەڕێتەوە بۆ زانا نیوتن، چەند کەموکورتیەك لەو سیستەمەی کێشکردنەدا هەیە وەك ئەوەی کە ئەو هێزە ساتیە و یەکسەری کار دەکات وەك ئەوەی کە پەتێك لەنێوان زەوی و خۆردا هەبێت و بۆ گواستنەوەی ئەو هێزە هیچ کاتی نەوێت! هەروەها کاریگەری ئەو هێزە لەنێوان تەنە گەردوونیەکاندا نەبێت دەرناکەوێت لەبەر زۆر لاوازی هێزەکە، واتە هێزی موگناتیسێکی پچووك زیاترە لەو هێزی کێشکردنە.

بەڵام ئاینشتاین وا دەبینێت کە خێرایی ڕووناکی گەورەترین خێراییە لەم گەردوونەدا و نابێت هێزی کێشکردن لەو خێراتر بێت، بۆ ئەوهێزی کێشکردنەیش ئاینشتاین ڕاڤەیەکی زۆر وردی دا ئەویش ئەوە بوو کە بارستایی کوڕبوونەوە دروستدەکات لەفەزادا و ئەوەش دەبێتە هۆی خل بوونەوەی واتە کێشکردنی تەنەکانی دیکە بەرەو ئەو بارستاییەی لەدامێنی ئەو ڕووە لێژەدایە، ئەو دۆزینەوەیە دەروازەی کردەوە لەبەردەم یەکگرتنی ئەو هێزانە هەموو لەیەك هێزدا و ئاینشتاین زۆر هەوڵیدا بۆ ئەو مەبەستە، بەڵام پێینەگەیشت.

چەمکی تیۆری ژێیەکان

بەپێی ئەو تیۆریە پێکنەرەکانی گەردوون تەنۆلکەی سەرەتایی نین Prementery particles بەڵکو دەزووی زۆر وردی یەك دوورین وەك لاستیکی ئەوپەڕی باریك کە لەلەرینەوەدایە بۆ پێش و دواوە، هەر بەپێی تیۆرەکە هەوێنی ئەو ژێیانە تەنۆلکەی هێجگار

وردن کە لەوانیشەوە گەردیلەکان دروستدەبن، واتە هەوێنی ئەم گەردوونە ژێی لەراوەی زۆر وردن خۆ ئەگەر ئەو تیۆریە ڕاست بێت ئەوا هەموو شێوەکانی ماددە و بوون هەر لەجەستەمانەوە تا ئەستێرە زۆر دوورەکان هەر هەموویان لەبنەڕەتدا ژێن! هیچ کەس ناتوانێت ئەو ژێیانە ببینێت بەبەهێزنرین هۆکاریش بێت، ئەم دنیایەی ئێمە بەپێی ئەو تیۆرە بەشێوەی تەنۆلکەی پنتی زۆر پچووك دەردەکەون، چونکە هۆکارەکانی پێوانە و دۆزینەوەی ئەو تەنۆلکانە لەئێستاماندا زۆر سەرەتاین و هێشتا ئامێرێکی وا دروست نەکراوە یان نەدۆزراوەتەوە کە ئەو دنیا زۆر وردە ببینێت! بەپێی وتەی خاوەنەکانی ئەو تیۆرە درێژی ژێیەك پچووکتر بەسەد ملیار ملیار جار لەناوکی گەردیلە!

ئەو وێنەیە تەواوکاری بیرۆکەیەکی کۆنە کە مۆری گێڵ مان و کازۆهیکۆ نیشیگیما لەساڵی 1961 دا ئاماژەیان پێداوە، کە دەڵێت نیوترۆن و پرۆتۆنەکان لەکوارك دروست بوون، تیۆری ژێیەکانیش ئەوەیان بۆ زیاد کرد کە دەبێت ئەو کوارکانەش بەهێزێك پێکەوە بەسترابن، ئیتر وێنەکە بەو جۆرە دەبێت کە ژێیەکان سیفەتن بۆ ئەو هێزەی کە کوارکەکان پێکەوە دەبەستێت وەك تۆپەڵێك لاستیك و دەتوانین وای بۆ بچین کە کوارکەکان بەستراون بەلاکانی ئەو ژێیانەوە. بەپێی ئەو تیۆرە ژێ واتە هەوێنی بنەڕەتی تەنۆلکەکانی وەك ئەلکترۆن و پرۆتۆن و نیوترۆن و کوارکەکان لەوانەیە بەشێوەی دەزوویەکی داخراو یان کراوە بن. سەبارەت بەسێ هێزی کارۆموگناتیسی هێزی ناوکی زۆر بەهێز و هێزی ناوکی لاواز ژێیەکە لەهەردوو سەریەوە کراوەیە و بەپەردەی گەردوونی پێکەوە بەستراون، بەڵام سەبارەت بەهێزی کێشکردن ژێیەکە بریتییە لەدەزوویەکی ئەڵقەیی یان بازنەیی کە هیچ سەرێکە نییە تا بیبەستێتەوە بەگەردوونەوە بەڵکو بۆ خۆی سەربەستە بێتە ناو گەردوون یان لێی دەربچێت! بۆ ڕوونکردنەوە کاتێك موگناتیسێك بزمارێك بۆ خۆی کێش بکات لەسەر ڕووی زەوی ئەو گەردانەی بزمارەکە کێشدەکەن بەرەو موگناتیسەکە جێگیرکراون لەسەر پەردەی گەردوونی، بەڵام دژە هێز کە هێزی کێشکردنە ئەوە بەم گەردوونەوە نەبەستراوە بەڵکو دێتە ناو گەردوون و لێی دەردەچێت و تا ئێستاش هیچ سەلماندنێکی کرداری نییە بۆ ئەو وتانە، چونکە ئەو

ژێیانە لەڕادەبەدەر پچووکن و بینیان زۆر ستەمە بۆیە تاکە ڕێگەیەك بۆ ڕاستاندنی ئەو تیۆریە گەڕانە بەدوای پێشبینیەکانی ئەو تیۆریە.

وا دانراوە کە تیۆری ژێیەکان لەهەموو ئەو ڕووداوە زۆر زووانە تێبگات کە لەبەرەبەیانی دروستبوونی گەردووندا ڕوویانداوە واتە هەر لەکاتی تەقینەوە مەزنەکەوە، ستیڤن هۆکینگ بڕوای وایە ئەو گەرمیە زۆرەی سەرەتای تەقینەوە مەزنەکە بۆتە هۆی نەمانی جیاوازی لەنێوان کات و شوێندا و کات دەبێت دووریەکی شوێنی بەمانایەکی دی کە هۆکینگ مەبەستیەتی کات دەشوێنێنێت واتە کات دەبێتە شوێن، ئەو پشتی بەستبوو بەژمارەی خەیاڵی و بەسەر چەمکی کاتدا جێبەجێی کردبوو، لەو بارەدا کات سروشتە بنەڕەتیەکەی خۆی لەدەست دەدات کە ڕۆیشتنیەتی بەیەك ئاڕاستە کە ئەویش داهاتووە، یان ئەوەی پێی دەڵێن تیراسای کات و ئەو کاتە خەیاڵیە ئاماژە بۆ دوو ئاراستەی دژ بەیەك دەکەن. هۆکینگ وای بۆ دەچێت کە کات دەگەڕێتەوە بۆ دواوە لەبارودۆخی تایبەتیدا، ئەوەش کاتێك ڕوودەدات وەك ئەو دەڵێت کە گەردوون لەکشانەکەی دەکەوێت و دەست بەچوونەوەیەك دەکات.

لەساڵی 2002 دا هوکینگ کتێبێکی دانا بەناوی گەردوون لەهێلکۆکەی گوێزدا کە تیایدا دەڵێت گەردوون لەسەرەتایدا وەك گۆیەکی پان بوەوە بووە لەهەندێك ناوچەیدا، لەقەبارە و شێوەیدا وەك توێکڵی گوێز وا بووە و کونە ڕەشەکانیش بەتەواوی ڕەش نین بەڵکو ئەوان تیشك دەدەن تا نەمان و سەرەتای یەکەمی گەردوون وەك دەنکە گوێزێك بووە!

بەپێی بۆچوونی بریان گرین زانای ئەمەریکی کە لەدایکبووی 1963 یە لەکتێبەکەیدا 2000 The Elegant Universe کە جیهانی جوان 2000 دەگرێتەوە لەماوەی کاتی زۆر کەم (یەك لەسەر دە ملیۆن تریلیۆن تریلیۆن تریلیۆن لەچرکە) و لەمەودای زۆر پچووك (یەك لەسەر ملیار تریلیۆن تریلیۆن لەسم) میکانیکی کوانتا و کات و شوێن بەجارێك تێکدەچێت و هیچ مانایەك بۆ ڕاست و چەپ و سەر و خوار و پێش و پاش نامێنێت و گرین وای بۆ دەچێت کە جیهان بەرەو شۆڕشێکی گەورە دەڕوات کە پەردە لەسەر ڕووی ناوەڕۆکی سروشتی

بنەڕەتـــی کات و شـــوێن لادەدرێت، کە لەوێوە یاســـایەکی سروشتی نوێ لەدایــك دەبێت بەتـــەواوی مانا نوێ دەبێت کـــە زاناکان ئیتر واز لەقەوانی شوێن و کات دێنن کە ماوەیەکی زۆرە پێوەی خەریکن و بـــەرەو دنیایەکی داماڵـــراو لەشـــوێن و کات دەڕۆن! ئەوانـــەی بڕوایان بەو تیـــۆرە هەیە وای بۆ دەچـــن کە گـــەردوون لەدە دووری پێکدێت چواریان زانراوەکانن و شەشـــەکەی دیکەیـــان نەزانراون و نادیارن کـــە لەوانەیە حەوت دووریش بن!

تیـــۆری ژێیەکان بـــەزۆر قۆناغی جیـــاوازدا ڕەت بـــووە، لەژێیەکـــی پچووکی جوڵاوەوە ئینجا دابەشبوونی بۆ ژێیەکی داخـــراو ئینجا بۆ کراوە و داخراو ئینجا بەرەو دابەشبوونێکی دی ئاخۆ ژێیەکە بریتییە لەو تەنۆیکانەی کە هێز دەگوێزنـــەوە و بەبۆزۆنەکان دەناســـرێن، یـــان بریتیـــن لـــەو تەنۆلکانەی کە ماددەیان لێپێکهاتووە و بەفرمیۆنـــەکان دەناســـرێن، ئینجا هەوڵـــدان بۆ یەکخســـتنی بـــۆزۆن و فرمیۆنەکان لەژێر ناوی تیۆری سەروو وێکچوو super symmetry

کە ئەویش وێکچوونێکی گریمانەییە لەنێـــوان فرمیۆنـــەکان و بۆزۆنەکان بۆ هەر فرمیۆنێك ســـەرو هاوتایەکی دەبێت لەبۆزۆن و بەپێچەوانەشەوە.

تیۆری سەرو ژێیەکان

هەوڵدانێکـــە بـــۆ ڕاڤەکردنـــی سروشـــتی تەنۆلکە سەرەتاییەکان و هێزە بنەڕەتیەکانـــی گەردوون لەنێو یەك تیۆردا و هەمـــوو ئەو تەنۆلکانە لەچوارچێـــوەی لەرینـــەوەی ئـــەو ژێیانەی کـــە لەســـەرو وێکچووەوەن هاوشـــێوە لەگـــەڵ ژێیەکانی تیۆری ژێیـــەکان، زاراوەی تیۆری ســـەرو ژێیـــەکان Superstring theory کورتکـــراوەی دەســـتەواژەی تیۆری ســـەرو هاوشـــێوەبوونی ژێیەکان و جیاوازە لەتیۆری ژێیە بۆزۆنیەکان کە ڕۆڵی فرمیۆنەکان دەردەخات لەگەڵ هاوشـــێوەبوونێکی زۆردا. گرفتـــی گەورە لەفیزیـــای تیۆریدا ئەوەیە کە گونجانێك یان شێوە یەکبوونێك نییە لەنێوان دوو تیۆری ڕێژەیی و کوانتادا و لەنێوانیاندا هێزی کێشـــکردن خاڵی دوورکەوتنەوەیانە، بۆیە وا پێویست دەکات کە پـــەرە بدرێـــت بەتیۆری بـــواری کوانتایـــی بۆ ئـــەو هێزانەی کـــە ناکۆتا ئەگەر یان دروســـتکردوو و بـــۆ ڕزگاربوون لـــەو ناکۆتاییانەش پێویستە لەسەر زانا فیزیاییەکان کە پەرە بـــدەن بەتەکنیکێکی بیرکاری رووت بەنـــاوی گێڕانەوەی ئاســـایی renormalization ئـــەو تەکنیکەش زۆر بەباشـــی لەگـــەڵ ســـێ هێـــزە بنەڕەتیـــەکان ڕەفتاری کـــرد، بەڵام لەگەڵ هێزی کێشکردندا سەرکەوتوو نەبـــوو، بۆیە پێویســـتە پەرە بدرێت بەتیۆرێکی کوانتایی بۆ کێشکردن کە پشتدەبەســـتێت بەهۆکاری جیاجیا بۆ تێگەیشـــتن لەهێزە بنەڕەتیەکان هەموو پێکەوە.

بەپێـــی بۆچوونی جۆن شـــوارتز مامۆســـتای فیزیـــا لەپەیمانگـــای کالیفۆرنیای تەکنیـــك کالتیك چەند ئاســـتەنگێك هەن لەبـــەردەم تیۆری ژێیەکان لەوانە:

-ئـــەو ژێیانـــە تەنۆلکـــەی بـــێ بارســـتاییان یـــان بارســـتاییەکی گریمانەیـــی خەیاڵیـــان هەیە و ناوی تاکیۆنیان لەو تەنۆلکانە ناوە و سەر بەهیچ لـــەو کۆمەڵە تەنۆلکانە نین کە لەکارلێکە ناوکیەکاندا ڕۆڵ دەبینن.

-لـــەڕووی بیرکاریـــەوە تیۆرێکە پێویستی بەوەیە کە شوێکات لەچوار دووری زیاتر بێت.

-بوونـــی دە یان یانـــزە دووری بابەتێکـــی ســـتەم و ئاڵـــۆز دەبێت لەوەسفکردنی تەنۆلکە سەرەتاییەکان، چونکـــە ئەوەی ئێمـــە دەیزانین هەر چوار دووری هەیە کە یەکێکیان کاتە.

-یەکێـــك لەپرســـە گرنگەکانـــی بەرنامەی ســـەرو ژێیـــەکان ئەوەیە کـــە شـــێوەی تایبەتی ئـــەو دووریە زیادکراوانەی دیکە دەبێت چۆن بن.؟

-چەمکـــی تیۆرەکـــە تا ئێســـتا بەڕوونـــی کەس لێی نەگەیشـــتووە و بەچەند شـــێوەیەکیش خۆی نومایش دەکات کە دەبێت هەر شـــێوەیەکیان ڕاســـت بێـــت، بـــەڵام ئاخـــۆ ئەوە کامەیانـــە؟ ئەوە نەزانراوە و ئێســـتا هیچ ڕێگایەك نییە بۆ ڕاســـتاندنی ئەو شێوە هەڵبژێردراوە.

-پشـــت بەســـتن بەو بیرەی کە دەڵێت دنیا لەسەر بنەماکانی بیرکاری وەســـتاوە و ڕاڤەیەکی لۆژیکی هەیە بۆ هەموو شـــتێك و بیرکاریش زمانی ئەو ڕاڤەکردنەیە و زۆر زەحمەتیشە کە تیۆرەکە تاقیبکرێتەوە لەتاقیگادا لەبەر زۆر پچووکـــی دووریەکانی ئەو تیۆرەی باسیان لێدەکات!

سەرچاوەکان

www.wikipedia.org

www.dhadh.com .

خاڵخاڵۆکە هەرِەشە لەسروشت ناکات

هەورامان وریا قانع

خاڵخاڵۆکە مێروویەکی بچکۆلانەیە، قەبارەو جۆرو رەنگی جیاواز جیاوازی هەیە، سەر بەخێزانی قالۆنچەیەو لەشی لەسێ بەشی سەرەکی سەرو سنگو سك پێکهاتووە، شەش قاچی زۆر بچوکی هەیە، زۆرجار قاچەکانی لەبەر بچووکی دیارنینو دەکەونە ژێر لەشییەوە. خاڵخاڵۆکە دوو باڵی سەرەکیو دوو باڵی تەنکی لاوەکی هەیە کە لەباڵە سەرەکیەکانەوە دەرچوون.

خاڵخاڵۆکە بەرەنگە جوانەکانیو بەشێوە سادەو ساکارەکەی، هیچ هەرەشەیەك بۆ سەر سروشت دروستناکات. خاڵخاڵۆکە لەزۆربەی ناوچەکانی جیهاندا دەژیو بەزۆری لەناو باخچەکاندا دەبینرێت. بەوە لەقالۆنچە جیادەکرێتەوە کە قەبارەکەی لەقەبارەی قالۆنچە بچوکترە، هەروەها خاڵخاڵۆکە فرە رەنگو سودبەخشە. درێژیەکەی لەنێوان یەك بۆ دە میلیمەترە، رەنگی جوانو برسیکەداری هەیە، وەك رەنگی سوورو زەردو پرتەقاڵیو رەشو سپی. لەسەر خواردنی مێش گەزۆ Aphids دەژی کە زیانێکی زۆر بەرووەكو بەروبوومی کشتوکاڵی دەگەیەنێتو جوتیارەکان بەمێرویەکی زیانبەخشی دادەنێن. خاڵخاڵۆکە جۆری زۆرە، لەسەرتاپای جیهاندا زیاد لە5000 جۆری خاڵخاڵۆکە هەیە، تەنیا لەئەمریکای باکور 450 جۆری ناسراوی خاڵخاڵۆکە هەیە. دەکرێت هەندێك لەخاڵخاڵۆکە لەرێی ژمارەی ئەو خاڵانەی لەسەر باڵەکانیەتی، جۆرەکەی دەستنیشان بکرێت، وەك خاڵخاڵۆکەی دوو خاڵو خاڵخاڵۆکەی حەوت خاڵو خاڵخاڵۆکەی پانزە خاڵو شانزە خاڵو بیستو دوو خاڵو بیستو سی خاڵو..هتد.

بەشی زۆری خاڵخاڵۆکە بەگەورەترین یارمەتیدەری جوتیار دادەنرێت بۆ لەناوبردنی ئافاتە کشتوکاڵییەکان، کاریگەری خاڵخاڵۆکە بۆ لەناوبردنی مێش گەزۆ،

زۆر لەکاریگەری دەرمانی کیمایی مێرووکوژ، کە بۆ لەناوبردنی مێش گەزۆ بەکاردێت، باشترە. خاڵخاڵۆکە بڕی گەورە گەورە لەمێش گەزۆ دەخوات، بۆیە لەهەندێك كێڵگەی تایبەتدا بەخێودەكرێت، تا دواتر بفرۆشرێن بەخاوەن بێستانو ڕەزەكان، تا لەرێی خاڵخاڵۆكەكانەوە خۆیان لەو مێرووە زیانبەخشانە بپارێزن كە زیان بەبەروبوومەكانیان دەگەیەنن. هەروەها لەهەندێك گوڵدا یارمەتی كرداری پەرین دەدات.

ڕەنگە جوانو بریقەدارەكەی خاڵخاڵۆكە، جگە لەوەی سەرنجی میوانانو گەشتیارانی باخچەكان ڕادەكێشێت، لەهەمانكاتدا ڕووەكو گوڵو گوڵزاری ناو باخچەكان، لەمێرووە زیانبەخشەكان دەپارێزێت. ئەمەش لەرێی ڕەنگە بریقەدارەكەیەوە كە بۆ مێرووەكان شوێنی مەترسیو سڵڵێكردنەوەیە. لەهەندێك لەوڵاتانی جیهان، بەتایبەتی لەئیسپانیا، خاڵخاڵۆكە بەمەبەستی زۆربوونیو بازرگانی كردن پێیەوە، بەخێودەكرێت، هەربۆیە لەهەندێك سەرچاوەدا بەخاڵخاڵۆكە دەوترێت مێشی ئیسپانیا.

خاڵخاڵۆكە لەبەرڕەنگە جوانەكانیو لەبەر شێوە خنجیلانەكەی، هەم منداڵو هەم گەورە، حەزی لێدەكەن، تەنانەت كۆمەڵێك یاری منداڵانەو كۆمەڵێك پێداویستی منداڵو گەورە، لەسەر شێوەی خاڵخاڵۆكە دروستكراون، لەوانە جانتاو پێڵاو سەعاتو دروستكردنی شیرینی شێوە جیاواز جیاواز.

بەسەرهاتی خاڵخاڵۆكە

دەڵێن لەسەرەتای سەدەی یازدەهەم، كەسێكی خەڵكی پاریس دەكوژرێتو تۆمەتی كوشتنەكە دەخەنە پاڵ یەكێك لەو كرێكارانەی لای ئەو كەسە ئیشیكردووە، بۆیە بڕیاری لەسێدارەدان بۆ كرێكارەكە دەردەچێت. خەڵكێكی زۆر لەشوێنی لەسێدارەدانەكە كۆدەبنەوە، تا تۆمەتبارببینن كاتێك سەری دەپەڕێنن. كورە گەنجە تۆمەتبارەكە سەری دەخاتە سەر پارچە تەختەیەكی پانو بچوك، تا دواتر بەر تەوری جەلادەكە بكەوێت. لەوكاتەدا خاڵخاڵۆكەیەك دێتو لەسەر ملی كورە گەنجەكە دەنیشێتەوە، جەلادەكە تەورەكەی لادەبات كە خەریك بوو ملی كورەكەی پێڵێكاتەوە، چونكە جەلادەكە نەیویستووە ئەو مێرووە بێتاوانو بێگەردە بكوژێت، جەلادەكە دەستی بۆ خاڵخاڵۆكەكە درێژدەكاتو دەیخاتە سەر پەنجە گەورەی تا بەرەو ئاسمان بفرێت. خاڵخاڵۆكە بچكۆلەكەش باڵاكانی دەكاتەوەو تۆزێك دەفرێت، پاشان دەگەرێتەوەو لەسەر ملی تۆمەتبار كە حوكمی لەسێدارەدانی بۆ دەركراوە، دووبارە دەنیشێتەوە. جەلادەكە هەمان كاری جاری پێشوو دووبارە دەكاتەوەو خاڵخاڵۆكەكە لادەبات، پاشان خۆی بۆ لێكردنەوەی سەری تۆمەتبارەكە ئامادەدەكات.

لەو كاتوساتەدا، لەنێو جەماوەرەوە كەسێك دێتە دەرەوەو لەشوێنی لەسێدارەدانەكە نزیكدەبێتەوە، كاتێكرمبەدەستەكانو جەلادەكە كەسەكە دەبینن، لەجێی خۆیان ڕادەوەستنو جەلادەكە بۆ جاری سێیەم تەورەكەی لەسەر ملی كورە گەنجەكە لادەبات. ئەو كەسە ڕۆبێر-ی خواپەرست بوو، كە جار جارە تێكەڵ بەمیللەت دەبوو، تا لەنزیكەوە زیاترو زیاتر بیانناسێت، ڕۆبێر پاشایەكی لەخوا ترسو ئیماندار بووە، ئەم پاشایە هەستیكرد ئەوە یەزدانی مەزنە ئەم خاڵخاڵۆكەی ناردووە، بۆئەوەی ئەو كارە نەكرێت، بۆیە فەرمانی لێخۆشبوونی بۆ تۆمەتبار دەركرد.

سەیر لەوەدا بوو دوای چەند ڕۆژێكی كەم، تاوانباری ڕاستەقینە دەدۆزرێتەوەو دەستگیر دەكرێت، ئیدی لەو چركەساتەوە خاڵخاڵۆكە بەمێروویەكی باش دادەنرێتو هەموان وەك ئەوەی شایەنی ڕێزگرتن بێت، تەماشای دەكەنو هیچ كەسێك حەزناكات ئازاری بدات یان بیكوژێت. ئەگەر كەسێك خاڵخاڵۆكەیەك بكوژێت، هەست دەكات كارێكی ئەنجامداوە جۆرێك لەتوندوتیژیو هەڵەی تێدایە.

سوڕی ژیانی خاڵخاڵۆكە

January
February
March
April
May
June
July
August
September
October
November
December

ژینگەی خاڵخاڵۆکە

خاڵخاڵۆکە سەرکەوتوترین زیندەوەری سەر زەوییە، چونکە دەتوانێت خۆی لەگەڵ هەر ژینگەیەکدابێت بگونجێنێت، هەندێکیان توانای ئەوەیان هەیە بەهۆی باڵەکانیانەوە، شێ لەهەواوە بمژن، تا ئاوەکەی گلبدەنەوە، ئەمەش وادەکات ئەو جۆرە لەخاڵخاڵۆکە بتوانێت بەبیاباندا بروات کە شێی کەمە. هەروەها هەندێکی دیکەیان دەتوانن لەژێر ئاودا بژین، چونکە دەتوانن بەباڵەکانیان هەوا خەزن بکەن، هەندێک جۆری دیکەی خاڵخاڵۆکە هەیە لەسەر شیاکەی مەروماڵات یان لەسەر هەندێك بەشی درەختو ئاژەڵی مردوو دەژی. لێرەوە دەکرێت بڵێین جۆرە جیاوازەکانی خاڵخاڵۆکە، دەتوانن لەسەر هەر ماددەیەکی خۆراکی بژین، لەبەر ئەم هۆیەیە سەیر نییە خاڵخاڵۆکە لەهەموو شوێنێکی جیهاندا هەبێت، هەندێك جۆری دیکەی خاڵخاڵۆکە هەیە هەستەوەرەکانی لەجەستەی درێژترن.

ئەگەرچی خاڵخاڵۆکە بەشێوەیەکی بەرفراوان، بەهەموو شوێنێکی جیهاندا بڵاوبوەتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، زیاتر لەو شوێنانەی ئەورووپاو ئەمریکای باکوردا دەژی کە ئاوهەواکەی مامناوەندییە. گەرماو تارادەیەك هاوینی وشك، بۆ خاڵخاڵۆکەو مێش گەزۆ گونجاون و دەتوانن لەو شوێنانەدا خۆراکی خۆیان بەدەستبێنن، بەشی هەرە زۆری خاڵخاڵۆکە ئەورووپییەکان، لەو شوێنانەدا دەژین کە مرۆڤ، بەجۆرێك لەجۆرەکان، گۆرانکاری لەژینگەی شوێنەکەدا کردووە، باخچە چۆڵکراوەکان، ڕووەکانی

دارستان، شوێنه پشتگوێخراوەكان كه پڕن لەڕووەكی زیانبەخش، جێگای گونجاون بۆ خاڵخاڵۆكەو مێش گەزۆ، ئەم دووانه لەهەموو ئەو شوێنانەدا دەژینو مێش گەزۆ-ش خۆراكێكی سەرەكییه بۆ خاڵخاڵۆكە، بەڵام جۆرێكی كەمی خاڵخاڵۆكەی ئەفریقای باشور هەیە، تەنیا لەسەر خواردنی ڕووەك دەژی.

هەندێك جۆری خاڵخاڵۆكە، لەچەند ناوچەیەكی جیهانەوە، هێنراون بۆ چەند ناوچەیەكی دیكەی جیهان، ئەمەش بەمەبەستی بەكارهێنانی وەك بكوژێكی زیندوو بۆ لەناوبردنی هەندێك جۆری مێروو. لەسەرەتای سەدەی بیستەمەداو لەكالیفۆرنیای وڵاته یەكگرتووەكانی ئەمریكا، كارێكی لەو شێوەیە ئەنجامدرا. حكومەتی ئەو كاتەی وڵاته یەكگرتووەكانی ئەمریكا لەكالیفۆرنیا، ئێستا بەهێنانی ژمارەیەكی زۆری خاڵخاڵۆكە لەجۆری Rhodalia Cardi-nalis لەئوستورالیاوە، بەپێی هەندێك سەرچاوە ژمارەی ئەو خاڵخاڵۆكانەی حكومەتی ئەمریكا لەئوستورالیاوە هێناویەتی بۆ كالیفۆرنیا، نزیكەی چەند ملیۆنێك بووە، پاشان ئەم ژمارە زۆرەی لەناو كێڵگەی بەروبوومە مزرەمەنیەكانی كالیفۆرنیا، وەك پرتەقاڵ بەرەڵاكردووە، بەم جۆرە ئەو كێڵگانەی پرتەقاڵ لەو مێرووە زیانبەخشە ڕزگاریان بوو.

خاڵخاڵۆكە لەكاتی هاتنی وەرزی سەرماوسۆڵەدا، شوێنە هاوینییەكانی خۆیان لەناو باخو باخاتو باخچەو دارستانەكاندا، جێدەهێڵنو بۆ شوێنی دیكه دەگەڕێن وەرزی پایزو زستانی تێدا بەرنەسەر، هەربۆیه لەمانگەكانی ئەیلول بۆ تشرینی دووەم، ڕوو دەكەنە ئەو باڵەخانەو خانووانەی نزیكن لەباخو باخاتەكانەوە تیشكی خۆریان بەردەكەوێت. هەروەها خاڵخاڵۆكە لەو جۆرە زیندەوەرانەیە كه لەوەرزی زستاندا دەچنە سوری متبوونی زستانەوە، بەمەش خۆیان لەسەرماو سۆڵەی زستان دەپارێزن.

خواردنی خاڵخاڵۆكە

وەك پێشتریش ئاماژەمان پێدا بەشی زۆری خاڵخاڵۆكە لەسەر مێرووە زیانبەخشەكانی وەك مۆرانەو مێش گەزۆ دەژین، مێش گەزۆ مێروویەكی وردی سستی زیانبەخشی ڕەنگ سەوزەو لەسەر لاسكی ڕووەكەكانو لقی هەندێك لەدرەختەكان دەژیو یەكێكە لەو ئافاتە كشتوكاڵیانەی توشی ڕووەكو بەروبوومە كشتوكاڵییەكان دەبێت، چونكە ئەم مێرووە ئاوگی ناو لاسكی ڕووەكەكان دەمژێت. هەروەها خاڵخاڵۆكە لەسەر هەندێ مێرووی زیانبەخشی دیكە دەژی، وەك بەڵخە سپیكەو مێشوولە وردە بۆرەكان. جگە لەوە هەندێك مێرووی وردی دیكە دەخوات كه زیان بەكشتوكاڵ دەگەیەنن. هەندێك جۆری دیكەی خاڵخاڵۆكە لەسەر كەرووی قارچكو ئەو كەڕوانەی دیكە دەژی كەلەسەر ڕیشاڵی ڕووەكەكان گەشەدەكەن، بەمەش خاڵخاڵۆكە دەبێتە یارمەتیدەرێك بۆ كەمكردنەوەی بڵاوبونەوەی ئافاتی كەروو لەهەندێك لەڕووەكەكاندا.

بەڵام جگە لەو خاڵخاڵۆكە بەكەڵكو سودبەخشانە، هەندێك جۆری دیكەی خاڵخاڵۆكە هەیە كه لەسەر گەڵاو لاسكی ڕووەكەكان دەژین، ئەم جۆرە زیانبەخشەیان كەمو دەگمەننو لەئەوروپاو ئەمریكای باكور دەژین.

سوری ژیانی خاڵخاڵۆكە

نێرەو مێیەی خاڵخاڵۆكە، لەوەرزی بەهار یان هاویندا جووتدەبن، مێیەی خاڵخاڵۆكە بەپێی جۆرو بەپێی بڕی ئەو مێش گەزۆیەی كه خواردویەتیو بەپێی دوورو نزیكی لەو شوێنانەی كه مێش گەزۆی تێدایە، 3 بۆ 300 گەرا دادەنێت. گەراكان دەكرێت بەشێوەی تاك تاك یان بەشێوەی كۆمەڵ كۆمەڵ، لەسەر یان لەژێر گەڵای درەختەكاندا دادەنرێن، مێیەی خاڵخاڵۆكە لەجۆری Adalia bipunetata بەریتانی، گەراكانی لەنێوان 5 بۆ 8 ڕۆژدا دەتروكێن، لەئەنجامی تروكاندنی گەراكاندا كرمۆكەكان دێنەدەرەوە، ئەم كرمۆكانه لەنێوان 10 بۆ 15 ڕۆژدا، نزیكەی 350 بۆ 400 مێش گەزۆ دەخۆنو دەبنە كرمۆكەیەكی هەراش، پاشان لەگەڵ گەورەبوونیاندا خاڵ یان پەڵە ڕەشو سوورەكان لەسەر باڵیان دەردەكەون.

بەشێوەیەكی گشتی سورێكی تەواوی ژیانی خاڵخاڵۆكە نزیكەی 4 بۆ 7 هەفتە دەخایەنێت، لێرەوە دەكرێت چەندین نەوەی خاڵخاڵۆكە تەنیا لەیەك وەرزی بەهار یان هاویندا پێبگات. بەداخەوە ئەم مێرووە قەشەنگو پڕ ڕەنگو سودبەخشە، وەك هەر زیندەوەرێكی دیكە دەمرێت، لەوانەیە مردنەكەی بەهۆی خواردنییەوە بێت لەلایەن باڵندەكانەوە، یان بكەوێتە ناو تۆڕی جاڵجاڵۆكەوە، یان نەخۆش بكەوێت، یان بەهۆی كاریگەری گۆرانكارییەكانی ژینگەوە بێت، وەك سەرماو سۆڵەی زۆر، گەرمای پرۆكێنەر، یان كەشوهەوای زۆر شێدار یان زۆر وشكوبرینگ. بەشێوەیەكی گشتی تەمەنی خاڵخاڵۆكە كەمەو نزیكەی ساڵێك یان كەمتر دەژی.

سەرچاوەكان

1. ماڵپەڕی ویكیپیدیا
2. گۆڤاری (علماو المستقبل)
3. ماڵپەڕی www.tartoos.com

ترس لەخۆراکی لەقوتوونراو

ڕاماڵ ئەحمەد

لەم سەردەمەدا بەشێوەیەکی ئاشکرا تێبینی بەکارهێنانی خۆراکە پارێزراو و لەقووتوونراوەکان دەکەین، ئەم پەرەسەندنەش بۆ زۆر هۆکار دەگەڕێتەوە، وەك زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان و هەوڵدان بۆ تێر کردنی ئەو ژمارە بێشومارە لەخەڵك هەروەها سەرقاڵ بوون بەژیانەوە و زوو ئامادەکردنی ئەم خۆراکانە و پاراستنی خۆراك و هێشتنەوەی بۆ زۆرترین ماوە، لەبەرئەوە پسپۆڕانی بواری خۆراکزانی لەکاتی لەقوتووکردندا هەندێك ماددەی بۆ زیاد دەکرێت یەکێك لەو ماددە زیادکراوانە ماددەی پارێزەرە کە لەساڵی 1950 دا دەست بەبەکارهێنانی کرا و لەساڵانی 1960دا نزیکەی 2500 ماددەی زیادکراو بۆ خۆراك بەرهەم هێنرا.

ماددە زیادکراوەکان بۆ پێنج بەش پۆلێن کراون: ماددە پارێزەرەکان، ئەو ماددانەی کە بۆ خۆراك زیاد دەکرێن بەمەبەستی زیاد کردنی بەهای خۆراکیەکان وەك ڤیتامین و خوێ پرۆتینەکان، بۆن و بەرام، ئەو ماددانەی تام و چێژ دەبەخشن، ئەو ماددانەی ڕەنگ دەبەخشن، هەروەها ئەو ماددانەی کە بۆ بەباشی پێکەونووسانی ماددە خۆراکییەکان بەکاردێت.

بڕی ئەم ماددانە بەپێی یاسا و چەند پێوانەیەکی نێودەوڵەتی دیاریکراو بۆ خۆراك زیاد دەکرێن، لەکاتی زیاد بەکارهێنانی ئەم ماددەیە پێویستە ڕەچاوی بڕی دیاری کراوی ماددەکە بکەین، چونکە لەکاتی کەم تێکردنی لەڕێژەی دیاریکراو دەبێتەهۆی تێکچوونی ماددە خۆراکیە لەقوتوکراوەکە و لەکاتی زیاد تێکردنیشیدا دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون و تووش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشیە درێژخایەنەکان.

ماددە پارێزەرەکان: مەبەست لەبەکارهێنانیان بۆ زیاد کردنی یان بۆ مانەوەی خۆراکە بۆ ماوەیەکی زیاتر یان کاتێکی درێژتر یان هەڵگرتنی خۆراکەکە لەوەرزێکەوە بۆ وەرزێکی دیکە بەبێ تیکچوون بۆیە، ئەم ماددانە هەرچەندە لایەنی باشەیان هەیە، بەڵام کاریگەری خراپیشیان هەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ. ئەم ماددەیە زیاد

دەکریت بۆ خۆراك بۆ پاراستنی تامی خۆراکەکــە بۆ ماوەیەکــە درێژ بەبێ تێکچوون، بۆنموونە خوێ و شــەکر و ســرکە، ئەم ماددانــە رێگر دەبن لەگەشــەکردنی بەکتریا و تێکچوونی خۆراکەکان، ئەم ماددانە بەرێژەیەکی کــەم بۆ خۆراك زیــاد دەکرێن و بری دیاریکراو پشت دەبەستێت بەجۆری خۆراکەکە و رێگەی دروســتکردنی و جۆری ئەو بەکتریایەی کە دەبێتەهۆی تیکچوونی خۆراکەکە.

دژە ئۆکســان: ئــەم ماددەیــە کار دەکات لەســەر نەهێشــتنی یان دواخســتنی گۆرانە کیمیاویەکان کە روودەدەن لەکارلێکی نێوان ئۆکسجین و رۆنی خۆراکەکــە و ئەو ڤیتامینانە کە تواوەتەوە لەچەوریــدا و رێگرتن لەروودانــی بۆدرنی یان بۆگەن بوونی ماددە خۆراکیەکان.

مــاددە ســپیکەرەوە و کارا یاریــدەدەرەکان بــەمەبەســتی پێگەیاندن: بۆنموونە ئارد لەسەرەتادا رەنگێکی زەردباوی هەیە و هەڵگرتنی بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێتەهۆی گۆرانی رەنگەکەی بۆ ســپی بەشــێوەیەکی هێواش، هەندێك مــاددەی کیمیاوی هەیــە تایبــەت هــەن تایبەتــن بەخێراکردنی رەنگ گۆرینی ئاردەکە و زوو پێگەیاندنی لەماوەیەکی کەمدا.

ماددەی ترشی و تفتی گیراوەکان: پلەی ترشێتی دەورێکی گرنکی هەیە لەپیشەســازی خۆراکدا، بریکی زۆر لەماددەکان پلەی ترشیەتی کاریگەری دەبێت لەســەر تام و بۆن و شێوەی، بۆیە پێوســتە پارێزگــاری لەپلەی ترشیەتی ماددەکان بکەین.

ماددەی بۆندار: مــاددەی بۆندار بۆ کۆمەڵێــك خۆراك زیــاد دەکرێن بەشێوەی سروشتی یان دەستکرد، ئەم ماددانــە بەچرییەکــی زۆر نزم تێدەکرێــت هەندێجــار دەگاتە یەك بەش بۆ ملیۆنێك.

مــاددە رەنگــدارەکان: مــاددە رەنگــدارە سروشــتیەکان یــان دروســتکراوەکان بەکاردەهێنریــت لەپیشەسازی خۆراکدا لەکاتی ونبوونی رەنگی سروشــتی ماددە خۆراکیەکە لەکرداری ئامادەکردنیاندا، کارگەکان ماددەی رەنگداریان بۆ زیاد دەکەن و وا لەماددە خۆراکیەکە دەکەن رەنگ وەربگــرن و بەکارهێنــەری زیاتریان هەبێــت. مــاددە رەنگــدارەکان بۆ تەندروستی باش نین، بەخواردنی ئەم ماددانە چەند نیشانەیەك دەردەکەوێت بەتایبەتی بەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ ماوەیەکی هەمیشەیی و بەتێپەربوونی کات دەبنەهــۆی کەڵەکەبوونییــان لەلەشــدا دەرکەوتنــی نیشــانەی نەخۆشی و تووشــبون بەشێرپەنجە و مردن، هەروەها کەســانی توشبوو بەم نەخۆشیە رووڵەزیادبوون دەکەن بەهۆی بەکارهێنانــی ئەم ماددانەوە و بێگویدان بەتەندروســتی و جۆری مــاددەکان و کاریگەرییان بۆســەر جەستە.

ناونانی ماددە زیادکراوەکان

ناوی ماددەی زیادکراو بۆ خۆراك پێکهاتووە لەناوێکی زانســتی درێژ و ئاڵۆز ئەم ناوە هەندێجار لەوڵاتێکەوە بــۆ وڵاتێکــی دیکــە جیــاوازە و ناســینەوەی ئەم ناوە ئاسان نییە، پسپۆران لەیەکێتی ئەورووپا هێمایەکی دیاریکراویان بۆ ئەم مەبەستە داناوە کە بۆ سەرجەم ماددە زیادکراوەکان سروشــتی و دەســتکرد و رووەکی پیتــیE ئینگلیزیــان بەکارهێناوە، کورتکراوەی ماددە زیادکراوەکان تا ئێستا دابەشــکراون بۆ چوار گروپ: لەژمــارە 100 تــا 199E مــاددەی رەنگــدارە، لەژمــارە200 تا 299E ماددەی پارێــزەرە، لەژمــارە300 تــا 399E مــاددەی دژە ئۆکســانە و لەژمــارە 499 تــا 499E ماددەی شێراوگەن واتە ئێمەڵشن.

هەندێــك مــاددەی زیادکــراوی دیکە هەن وەك مــاددە بۆندار و ئەو ماددانەی کە کەف دروســت دەکەن، پسپۆرانی یەکێتی ئەوروپا کاردەکەن بۆ یەکخستنیان لەژێر ناوێکدا، هەرچی ئەو ماددانەشــن کــە بەپیتیE هێما نەکراون، روخســەتی بەکارهێنانیان بەپێــی سیســتمی هــەر دەوڵەتێك لەدەوڵەتانــی ئەورووپــی دەگۆرێت، بۆنموونە: 550 بۆ 572 ئەو ماددانەن کە بەکاردەهێنرێن بۆ رێگرتن لەتۆپەڵ بــوون، 600 بــۆ 650 بەکاردێن بۆ باشکردنی تام، 900 بۆ910 ماددەی رەنگــدارن، 950 بــۆ 970 ماددەی شــیرینن و 1999 بۆ 1000 ماددەی کیمیایی زیادکراون.

نموونەی هەندێك ماددەی پارێزەر

ســۆدیۆم بەنزەوەیــت Sodium benzoate: ئەم ماددەیە لەخواردنەوە گازییەکان و هەندێــك جۆری خۆراك بەکاردێــت وەك مــاددەی پاریزەر، لەلایــەن رێکخــراوی تەندروســتی جیهانــی و رێکخــراوی خــۆراك قەدەغەکراون ئەگەر رێژەکەی 6ملگم بۆ هەر کیلۆیــەك زیاتر بێت، چونکە دەبێتەهۆی شــێرپەنجە و نەخۆشی رەبۆ لەمندالان، بەلام ئەگەر کارگەکان پابەند بوون بەرێژەی رێگە پێدراو بوو ئەوا بەکارهێنانی ئاساییە.

فــۆســفــات: وەك مــاددەی

پارێـــزەر لەخواردنـــەوە گازییەکان بەکاردەهێنرێـــت، ئەگەر بـــڕی زۆر لەوماددەیە بخورێت دەبێتەهۆی کەم مژینی ئاســـن و کالیســـۆم لەلەشدا و دەبێتەهـــۆی دەرکەوتنی نەخۆشـــی ئێسکە نەرمە لەمنداڵاندا.

هەروەها هەریەك لەم دوو ماددەیە BHT butylated hydroxytolueneو BHA butylated hydroxysnisole لەگەڵ ئەو خۆراکانەدا بەکاردەهێنرێت کە لەپێکهاتەی زەیتی رووەکیدا هەن، چەند لێکۆڵینەوەیەك دەریانخســـتوە زۆر بەکارهێنانـــی ئـــەم ماددانـــە و کۆبونەوەیان لەلەشدا مەترسی ئەوەی هەیە مرۆڤ تووشی شێرپەنجە بکەن و کاریگەری لەسەر مێشك دەبێت، بەڵام ئەگەر بڕێکی کەم بەکاربهێنرێت ئەوا مەترسی نابێت بۆسەر تەندروستی.

گۆگـــردات Sulfites: ئەم ماددەیە بەکاردەهێنرێـــت وەك مـــاددەی پارێزەر، بەڵام لەگەڵ میوەو سەوزەی تازە بەکارناهێنرێت، چونکە لەساڵانی 1985 لێکۆڵینـــەوەی لەســـەر کراوە کە دەبێتەهۆی رووداونی هەستیارێتی لەهەندێـــك کەســـدا و هەندێجـــار دەبێتەهۆی مردن.

نیتریت Nitrates: ئـــەم ماددەیە لەگـــەڵ گۆشـــتی لەقوتووکـــراودا بەکاردەهێنرێت، چونکە رێگر دەبێت لەگەشـــەکردنی بەکتریـــای جـــۆری کـــە Clostriclium batulinum دەبێتەهـــۆی دەردانی ژەهر بەبڕێکی زۆر، دەبێت ئەم ماددەیە لەســـنوری دیاریکـــراو بەکاربهێنرێـــت، چونکە زانایان لـــەم بوارە پێیانوایە بڕی دوو گرامی کۆبووەوە لەلەشدا دەبێتەهۆی شێرپەنجە و هەندێجار مردنیش.

کاریگەرییەکانی لەسەرجەستە

E 220-27 ئـــەم ژمـــارە ئاماژە دەکات بۆ کۆمەڵێك ماددەی زیادکراوی رەنگـــدار لـــەدووەم دوانۆکســـیدی ئۆکســـیدی گۆگرد و گۆگـــردات، ئەم جـــۆرە لەهەڵگرتنی میوەی وشـــکدا بەکاردەهێنرێت بۆ بەرەنگاربونەوەی بەکتریا کە دەبێتەهۆی گۆڕینی رەنگ و دروستبوونی بۆن، ئەم ماددە کیمیاویە دەبێتەهۆی تووشبوون بەهەستیارێتی بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە نەخۆشی رەبۆیان هەیە و کاریگەری لەســـەر پێستیش دەبێت.

E102: ئـــەم ماددەیە رەنگێکی زەردی هەیە، بۆرەنگکردنی شیرەمەنی و هەندێك جـــۆری خواردنەوەی گازی بەکاردەهێنرێت، کاریگەری لەســـەر هەندێك حاڵەتی هەستیارێتی دەبێت وەك خووروانی پێست، هەروەها زیاتر کاریگەری بۆسەر منداڵ هەیە.

E249: ئـــەم کۆمەڵەیە نیتریت و نیترات دەگرێتـــەوە، بۆ هەڵگرتنی گۆشت و ماسی بەکاردەهێنرێت کاتێك بەرێژەیەك ، لەلەشـــدا کۆدەبێتەوە دەگۆڕێت بۆ ماددەیەك کە دەبێتەهۆی شێرپەنجە لەمرۆڤدا.

E210-219: ئەمانە کۆمەڵێك ماددەی ڕەنگدارن کە ترشی بەنزویك و بەنزوات دەگرێتەوە کە وەك ماددەیەکی پارێزەر بۆ خواردنەوە گازییەکان زیاد دەکرێت.

E621: ئەم ماددەیە ناوی مۆنۆسۆدیوم گلۆتامیتە، لەترشاندنی هەندێك جۆری پرۆتین بەرهەم دێت بەکاردەهێنرێن بۆ زیادکردنی تامی هەندێك جۆری خۆراك، بەزۆری لەخواردنی لەکیس کراو بۆ منداڵان بەکاردەهێنرێت وەك هەندێك جۆری گۆشتی وردکراو و هەڵگیراو لەکیسەدا کە دەبێتەهۆی بەخشینی تامێکی خۆش بەو خواردنە ئەگەر بڕێکی زۆری لێ بخورێت دەبێتەهۆی دەرکەوتنی هەندێك نیشانەی وەك لەدەستدانی هەست و سەر سورانەوە.

E338: ئەم ماددەیە ترشی فۆسفۆریکە کە زیادەکرێت بۆ هەندێك جۆری خواردنەوەی گازی بەتایبەتی کۆلا هەروەها بۆ هەندێك جۆری پەنیری بێ چەوری، خواردنی ئەم ماددەیە دەبێتەهۆی دروست بوونی جیاوازی لەنێوان کالیسۆم و فسفۆر لەلەشدا لەئەنجامدا دەبێتەهۆی تووشبوون بەلاوازی ئێسقان.

E450: ئەم ماددەیە پۆلیفۆسفاتە لەپاشماوەی خوێ و ئاو دروست دەبێت لەگۆشتی قوتوکراودا کاریگەری ئەم ماددەیە وەك ترشی فسفۆریکە.

E967: ئەم ماددەیە ماددەی زیلیتۆلەکە لەداری بۆتلا بەرهەم دەهێنرێت کە تامی نەعنای هەیە کە لەدروستکردنی بنێشتدا لەگەڵ گیراوەی دیکەدا تێکەڵ دەکرێت وەك سۆربیتۆل کە هێماکەی E420، مانیتۆلE421 ، زیاد بەکارهێنانی بنێشت ئەگەر لەو ماددانە پێکهات بوو، سکچوون، هەروەها ماددەی زیتۆل تایبەتمەندییەکی دیکەی هەیە کە بەرگری دژی ئەو بەکتریانە پەیدا دەکات کە لەدەمدا هەن و دەبێتەهۆی تێکچوونی ددانەکان.

ئەمانەش نموونەی هەندێك لەو ماددە پارێزەرانەن کە لەسەر قووتووی خواردنە

هەڵگیراوەکان نوسراون و مەترسیدارن، سەرەتا لەمەترسی کەمەوە دەست پێدەکەین:

E300 ،E404 ، E101
E301 E406، E132 E302
E408، E140 E303 E409،
E160 E304 E410، E163
E305 E411، E170 E306
E413، E174 E307 E414،
E175 E308 E420،E200
E309 E421، E201 E322
E422، E202 E325 E471،
E203 E326 E472،E206
E327 E473 ،E207 E331
E474 ،E238 E332 E475 ،
E260 E333 E480، E261
E334، E262 E335، E262
E335،E270 E400 ،E100،
E280 E401، E281 E402،
.E292 E403

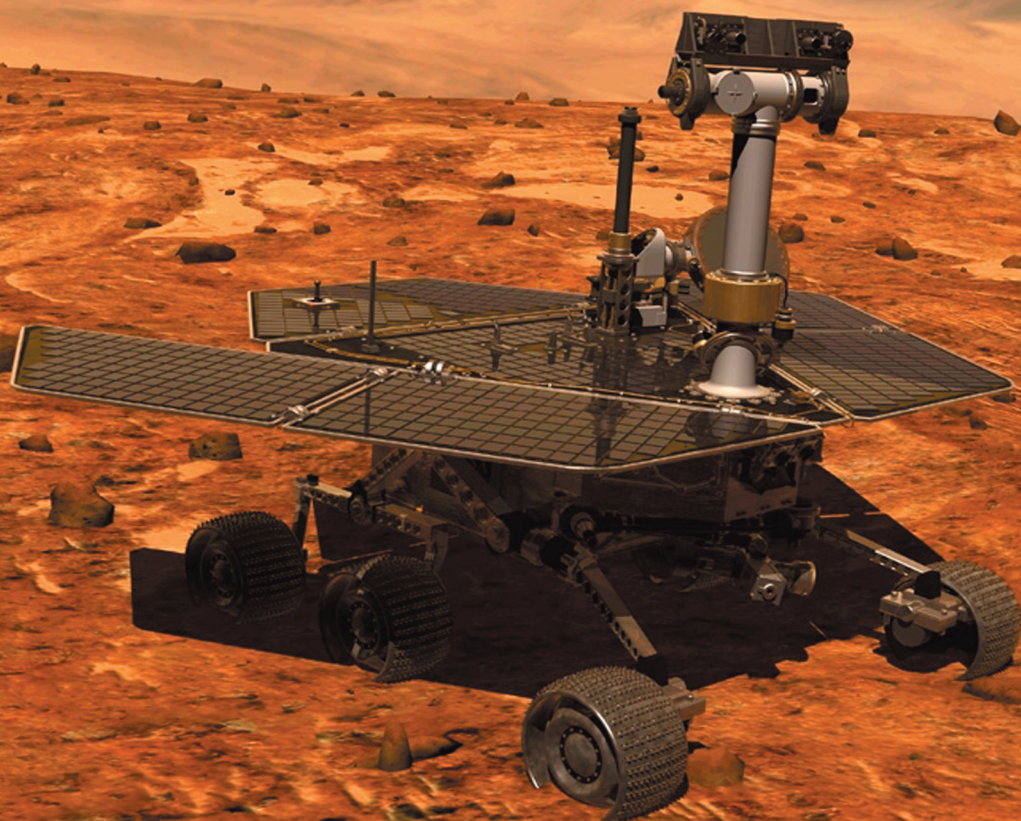
کەم کردنەوەی مەترسیەکان

لەکاتی کڕینی خۆراکی ئامادەکراو دەتوانین تێبینی ماددە پارێزەرەکان بکەین کە لەسەر قوتووەکەیان نوسراوە وەك بەشێك لەپێکهاتەی خۆراکە ئامادەکراوەکە، بۆ ئەو کەسانەش کە ناتوانن لەخۆراکی ئامادەکراو دووربکەونەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن: دەبێت بۆ ماوەیەك لەو خۆراکە دوور کەونەوە کە زۆر بەکاریدەهێنن تا ماوەکە زۆرتر بێت باشترە بۆ تەندروستیت و دووركەوتنەوە لەنەخۆشیەکان، نابێت خۆراکی ئامادەکراو بکرێت بەخۆراکێکی سەرەکی ڕۆژانە و ڕۆژنە پشتی پێببەسترێت، دواجار دەبێت ژنی دووگیان لەو خۆراکانە دوور بکەوێتەوە کە ماددەی پارێزەرییان تێکراوە بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە ماددەی نیتریت و نتراتی سۆدیۆمییان تێکراوە، چونکە کار دەکاتە سەر گەشەی کۆرپەلەو کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی و ژیانی بەگشتی.

سەرچاوەکان

د. هاني منصور المزيدي، معهد الكويت للابحاث العلمية، المرشد العملي لسلامة الاغذية، ط1، 2002.
.www.fomscu-forum.com/vb
www.alhadeeqa.com
http://www.almostshar.com

سپرت لەسەر خاکی مەریخ دەمرێت

کەیوان شەریف

لەمێژە مرۆڤ شەیدای دۆزینەوەی خاکێکی دیکەیە بەدەر لەگۆی زەوی کە بتوانێت لەسەری بژی و چالاکیەکانی بگوازێتەوە سەری. ئەمەش بۆ فراوان کردن و بڵاوکردنەوەی دەسەڵاتی خۆی و دابینکردنی گرنتی ژیانی درێژتر و ئاسایشی بەبەهێزتر سەرای سووککردنی باری گرانی گۆی زەوی و پێدانی پشوویەك کە چیدی گۆی زەوی بەرەو نەهامەتی نەچێت و دووچاری لەناووچونی گەورەی سروشتی و ژینگە و ئاووهەوا ئاژەڵ و خاك نەبنەوە، بەهۆی چالاکی و جموجوڵەکانی مۆڤایەتییەوە.

بۆ ئەم مەبەستە ئاژانس و دامەزراوەکانی لێکۆڵینەوەی گەردوونی لەوڵاتانی پێشکەوتوو چەندین هەوڵ و لێکۆڵینەوەی جدییان پێشکەش کردووە و بەملیاران دۆلاریان لەو پێناوەدا خەرج کردووە تا ئەگەر هێندەی سەرەداوێکی باریکیش بێت هیوایەکمان دەستکەوێت.

یەکێك لەو دامەزراوە مەزنانە، دامەزراوەی لێکۆڵینەوەی گەردوونی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە، ناسراو بە"ناسا". لەگەورەترین هەوڵەکانی ئەم دامەزراوەیە لەم بوارەدا ناردنی گالیسکە گەڕۆکەکەی ناسراو بەسپرت spirit بوو بۆ سەر ڕووی مەریخ، بۆ لەنزیکەوە لێکۆڵینەوە و وێنەگرتنی سەر ڕووی ئەو خاکە. تا دڵنیا بین لەوەی هیوایەك هەیە بۆ ژیان لەسەر مەریخ. ئەمەش بووە دەستکەوتێك و دەسپێکێکی مەزن بۆ مرۆڤایەتی و چەندین گریمانە و بیرورای نادیاری یەکلای کردەوە. هاوکات لەگەڵ گالیسکەی سپرت، گالیسکەیەکی دیکە کە براو هاوتەمەنیەتی ناسراو بەئۆپۆرتیونیتی opportunity لەلایەکەی دیکەوە هەسارەی مەریخ خزمەت دەکات.

لەبەرواری 10/6/2003 گالیسکەی سپرت، کە هێندەی ئۆتۆمۆبێلێکی یاری گۆلف دەبوو، زەوی بەجێهێشت و گەشتە شەش مانگیەکەی دەست پێکرد بەناو کۆمەڵەی خۆردا. لە4ی کانونی دووەمی 2004 سەعات GMT 4:35 ئازایانە توانی لەسەر ڕووی هەسارە سوورەکە بگیرسێتەوە.

سپرت لەوکاتەوە بەوە ناسراو ناوبانگی پەیداکرد کە زۆر بەوریاییەوە نیشتەوە بەهۆی بڵاوکردنەوەی پەرەشوتی پڕلەهەوا لەهەموو لایەکەوە و جێگیرکردنی شەش چەرخەکەی لەسەر خاکی مەریخ.

بەدوای ئەمدا ئۆپۆرتیونیتی برای لە24ی کانونی دووەمی 2004 لەسەر لاکەی دیکەی مەریخ نیشتەوە، تا هاوشانی سپرت ئەرکەکانی لەسەر ئەو خاکە جێبەجی بکات.

سپرتی گەڕۆك بەر لەزیاتر لەنیو دەیەیە لەنزیکەوە سەر ڕووی مەریخی بۆ مرۆڤایەتی ئاشکرا کردو بەڵگەی جەوهەری دۆزیەوە لەسەر ئاسەواری بوونی ئاو لەسەر خاکی مەریخ لەڕابردوودا.

هەر لەدوای جێگیرکردنی شەش چەرخەکەی لەسەر خاکی مەریخ، سپرت بووە دۆزەرەوەیەوەیەك و کرێکارێکی ماندوو نەناس کە چەندین هەفتە کاری دەکرد لەیەککاتدا بۆ ڕووماڵکردنی زەویە گرکانیە لێژ و سەختەکان هەروەها پێشکەش کردنی تاقیکردنەوەی زەویناسی بەردەوام بەهۆی قۆڵە ڕۆبۆتیکانییەوە.

مانەوە بەزیندووی لەسەر ڕووی مەریخ سەخت و دژوار بوو. جۆن کالاس یەکێك لەبەڕێوبەرانی پرۆسەی ناردنی سپرت بەناوی ناساوە ئاماژەی بەوە دا کە گالیسکەکە بەشێوەیەك دروستکراوە کە بتوانێت لەکەش و هەوایەکدا بژی کە پلەی گەرمای بگاتە 40- پلەی سەدی. ئەمە لەبارێکدا کە بۆردە ئیلکترۆنیەکەی لەکاردا بێت هەروەها توانای بەرگە گرتنی پلەی گەرمی 55- پلەی سەدی دەبێت ئەگەر پارچە ئەلکترۆنیەکانی کوژابێتەوە. لەکاتێکدا لەماوەی شەش مانگی زستانی سەختی هەسارەی مەریخ چاوەڕوان دەکرێت پلەی گەرمی شەوانە دابەزێت بۆ 90- پلەی سەدی، کالاس وتیشی کە پێویستە بتوانرێت سپرت دەرباز بکرێت لەو زستانە سەختە بەهۆی خەواندنی سپرت وەك ورچی بەستەڵەکەکان. هەرچەندە ئەمە گرنتی ئەوەی نییە کە سەرکەوتوو بێت ڕەنگە پارچە ئەلکترۆنیەکانی گالیسکەکە هێندە بەهێز نەمابنەوە، چونکە بەر لەماوەیەکی زۆر لەمەوبەر ئەو لەسەر مەریخ نیشتوەتەوە سەرەڕای نزم بوونەوەی پلەی گەرمی، گەردەلولی مەزنی خۆڵین لەهەر کاتێکدا هەڵبکات نیوەی هەسارەکە دادەپۆشێت.

سپرت دووچاری نەهامەتی و مەرگەساتی زۆر بووەوە کە بەگرانی قوتاری بووە. یەکەم گرفت دوای چەند ڕۆژێك ڕوویدا کاتێك زاناکان پەیوەندیان لەگەڵ گالیسکەکە پچڕا بۆماوەی 48 سەعات. لێکۆڵینەوە و پشکنینەکان ئەوەیان دووپات کردەوە کە بانکەکانی میمۆری سپرت پڕبووە لەزانیاری و ناتوانێت کۆمپیوتەرەکەی

بەگەڕبخاتـــەوە. گرووپێـــك لەزانایان لەسەر زەویەوە کێشەکەیان چارەسەر کردو گالیســـکەکەیان جارێکی دیکە ژیاندەوەو دەســـتیکردەوە بەگەشتە دوورو درێژەکانی.

بـــۆ ڕزگابـــوون و دورکەوتنەوە لەزســـتانە ســـەختەکانی مەریـــخ، لـــەدووری زیاتر لـــە300 ملیۆن میل لەنزیکتریـــن تیمـــی ڕزگارکـــەرەوە لەسەر زەوی، سپرت چەندین مانگی بەســـەر برد بۆ کۆچکردن بەرەو ئەو ڕووبەرانـــەی زۆرترین تیشـــکی خۆر دەیگرێتەوە.

لەڕووی باکوری یەکێك لەلێژیەکان گالیسکەکە هەوڵیدا ڕووناکی پێویست وەربگرێت بۆ بەرزکردنەوەی ئاســـتی وزە تـــا چالاکیەکانی پـــێ جێبەجێ بکات. زانایان هەوڵـــی لارکردنەوەی پلێتی مژینی تیشـــکی خۆریان دەدا بۆئـــەوەی بتوانیت وزەی پێویســـت هەڵمژێت.

سپرت توانی لەگەڵ جوڵانی خۆر بەدرێژایی ئاســـمانی باکـــور ئەمیش زیرەکانـــە ڕێـــرەو بگرێـــت تا وزەی پێویست بمژێت. بەڵام بەرەو کۆتایی ژیانـــی چالاکی ڕاســـتەقینەی خۆی، برێکی زیاترکاتی بەسەربرد لەپشوودان و ئارامگرتـــن لەو ناوچەیەدا. بۆیە بێ بەرهەمانە تیشکی خۆری هەڵدەمژی لەڕێـــی پلێتـــە تایبەتیەکانی مژینی تیشکی خۆرەوە، چونکە ئەو پلێتانە بەچینێـــك لەخۆڵ و تۆز ســـەراپایان داپۆشرابوون و ڕێگربوون لەتێپەڕبوون و وەرگرتنی ئەو تیشکانە بۆ بارگاوی کردنەوەی پاتریە لەکارکەوتووەکانی.

سەرەڕای دژواری و نەهامەتیەکان و ئاووهـــەواو باردۆخـــی دوژمنانەی ســـەر ڕووی مەریخ و ڕێگـــری خۆڵ لەتیشـــکی خۆر و کەمبوونەوەی وزە لەقولایـــی زســـتاندا و لەکارکەوتنی پارچەکانی گالیسکەکە بەهۆی تیشکە کوشـــندەکانی گەردوونەوە، سپرت سەرسورهێنەرانە بەردەوام بوو لەسەر ڕووبـــەروو بوونەوە و گۆڕینی تەنگ و چەڵەمەکان بەدەســـتکەوتی مەزن و هەرگیز کۆڵی نەدەدا لەفێرکردنی ئێمە دەربـــارەی کەش و هەوا و بارودۆخی مەریخ.

که کاتی پێشبڕکی و پەلەکردن بۆ یەکەم شوێنی ئارامگرتنی سپرت لەزستاندا، چەرخەی لای ڕاستی پێشەوە دەشکێت. بەمەش گالیسکە بریندارەکە توانای ڕۆشتنی نامێنێت تەنیا بەئاراستەی پێچەوانەوە نەبێت. واتە ئیدی سپرت تا کۆتایی ژیانی دەتوانێت تەنیا بۆ دواوە ڕێبکات و چەرخە لەکارکەوتووەکەی وەك لەنگەر بەدوای خۆیدا ڕادەکێشا، بەمەش خێرایی و توانای بەشێوەیەکی بەرچاو کەم بووەوە.

بەڵام ئەوی گرنگ و جێی باسە ئەوەیە کە ئەم چەرخە یان پێچکە شکاوە بەڵگەیەکی گرنگ و بایەخداری ئاشکرا کرد. دوای ئەوەی پێچکە لەکارکەوتووەکە سەر ڕووی زەویەکە دەشکێنێت و ڕووشانێکی باریکی لەدوای خۆی جێهێشت، بووە سەرەداوی یەکێك لەبەناوبانگترین دۆزینەوەکان ئەویش بەڵگەی بوونی تێکەڵەی سلیکۆن بوو لەخاکەکەدا کە ئاماژەیە بۆ بوونی پێشوەختی کانیاوە گەرمەکان یان کونیلەی هەڵم لەسەر ڕووی خاکی مەریخ.

لەساڵی 2005 سپرت، هەڵزنا بەتەپۆڵکەیەکدا کە بەرزیەکەی هێندەی بەرزی پەیکەری ئازادی دەبوو. ئەویش تەپۆڵکەی هەزبەند Husband بوو. لەوێ وێنەیەکی سەرنج ڕاکێش و قەشەنگی ناوچەکەی گرت، کە ڕووبەرێکی بێپیت و دابراوی بەرجەستە دەکرد. وێنەیەکی سروشتی کە هەرگیز پێشتر بەو وردەکاریە نەبینرابوو لەیەن مرۆڤایەتییەوە.

دوای ئەوەی لەنیسانی 2009 سپرت بەرەو دوا چارەنوسی خۆی هەنگاوی دەنا. پێچکە لەکارکەوتووەکەی لای ڕاستی پێشەوەی بەدوای خۆیدا ڕادەکێشا بەرەو ڕووی یەکێك لەبەرزاییە شێوە گرکانییەکان، لەناکاو پێچکە بریندارەکەی لەسەر ڕووەکە شکاو گیریخوارد، بەشێوەیەك ناتوانرێت بگێردرێتە دواوە یان دەرباز بکرێت لەناو لمەکەدا.

دوای هەموو ئەمانە گالیسکە گەڕۆکەکە لەئەرکەکانی کەم کرانەوە و تایبەتمەند کرا بۆ وێستگەیەکی زانستی، کاتێك نەیتوانی خۆی دەرباز بکات لەو ناوچە لمینەی کە پێچکەکانی گالیسکەکەی نغرۆ کردبوو. هەر ئەو شوێنەش بووە دوا مەنزڵ و شوێنی ئارامگرتنی.

هەرچەندە سپرت بەردەوامە لەتۆمارکردنی چاودێری زانستی و وێنەگرتن، بەڵام چیتر گەڕۆك نابێت و توانای گەڕانی نامێنێت.

تیمەکانی گالیسکەکە لەسەر زەویەوە لەهەوڵی ڕزگار کردن و قوتار کردنی سپرت بوون لەو ناوچە لمینە بەڵام بێسوود بوو.

وەك بەڕێوەبەری پرۆگرامی دۆزینەوەکانی سەر ڕووی مەریخ ئاماژەی پێدا «پێدەچێت ڕۆژانی لێخورین و گەڕانی سپرت کۆتایی هاتبێت» بۆیە ناسا دوای نۆ مانگ لەنغرۆبوونی سپرت بڕیاریدا سپرت بەئێجگاری لەشوێنی خۆی جێگیر بکرێت بۆ لێکۆڵینەوە زانستی، چونکە پێچکە شکاوەکە بەتەواوی دەرهاتووە و جیابووەتەوە و بووە بەبکوژی گالیسکەکە. ئەمەش 26ی کانونی دووەمی 2009 لەسەر ڕووی باکوری تەپۆڵکەی ترۆی لەتەمەنی 3.4 ساڵی مەریخدا ڕوویدا کە هاوتای نزیکەی 6 ساڵی سەر زەویە. لەکاتێکدا تەمەنی پێشبینی کراو بۆ هەریەکە لەکالیسکەکان تەنیا 90 ڕۆژ بووە.

زانایان ڕایانگەیاند کە گالیسگەکان تا ئێستا 500 لاپەڕەی زانستیان بەرهەم هێناوە لەگریمانەو دۆزراوە زانستیەکان. ئەمە لەکاتێکدا تا ئێستا ناسا زیاتر لە900 ملیۆن دۆلاری لەپرۆژەی گالیسگەکانی سەر ڕووی مەریخدا خەرج کردووە.

بەڵام ئۆپۆرتیونیتی برای سپرت لەبارێکی باشدا گوزەر دەکات لەلاکەی دیکەی هەسارەی مەریخ. کالاس کە یەکێك بوو لەبەڕێوەبەرانی پرۆژەکە ڕایگەیاند کە ئۆپرتیونیتی لەبارودۆخێکی باشتردایە بۆ مانەوە لەزستاندا، بەهۆی ئەوەی ئەم زۆر نزیکە لەهێڵی کەمەرەیی مەریخەوە. دواجار ناسا بەخەمباریەوە دانیبەوەدا نا کە ئەگەر سپرت ڕێژەی لاربوونەوەی پلێتی وەرگرتنی وزەکەی دەستی بەسەردا نەگیرێت، ئەوا هێدی هێدی خۆڵی کەڵەکە بوو لەسەر ڕووی پلێتەکان زیاد دەکات و بڕی وزەی مژراو وردە وردە کەم دەبێتەوە. پێدەچێت سپرت وزەی پێویستی پێنەمێنێت بۆ کارکردن و بۆ دواجار ماڵئاوایی لەمرۆڤایەتی بکات و لەسەر خاکی مەریخ لەتەمەنی شەش ساڵیدا بەئێجگاری سەربنێتەوە.

سەرچاوە:

http://cosmiclog.msnbc.msn.com/_news rover-will-rove-no-more
www.theregister.co.uk/2010/01/03/rover_anniversary
www.nasa.gov/missions

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس
د. فەوزیە

مەسەلەی سێکس بەشێکە لەژیانی مرۆڤ و پەیوەندی سێکسی کاریگەری لەسەر تەواوی ژیانی مرۆڤ هەیە، ئایا سێکس چییە؟ چێژە یان ئازار؟ یان تەنیا هۆکارێکە بۆ زۆربوون و پاراستنی توخمی مرۆیی؟ ئایا چێژ وەرگرتنی سێکسی پەیوەندی بەوەوە هەیە چەندە لەگەڵ هاوبەشەکانماندا تەباین یان گونجاوین؟ سێکس و دووگیانی و سێکس لەکەسانی بەتەمەندا و.... هتد ئەمانە بەشێکن لەو پرسیارانەی دەشێت کێشەی زۆرێك لەئێمە چارەسەر بکات یان هیچ نەبێت بەرچاورووونییەکمان پێشکەش بکات دەربارەی کێشەکانی ژیانی سێکسیمان لەئێستادا یان ئایندەدا.

تاچەند چێژوەرگرتنی گشتی لەژیاندا کاردەکاتە سەر ئاراستەی سێکسی و پەیوەندی سێکسیمان؟

بەکورتی زۆر کاردەکاتە سەری و بەشێوەیەك کە وەسف ناکرێت، هەر یەکە لەئێمە حەزی لەکۆمەڵێك شتی دیاریکراوە، هەریەکەمان ڕەنگێکی بەلاوە جوانە و تامێکی تایبەتی بەلاوە خۆشە و حەز لەهەندێك قسەی تایبەتی دەکات، هەر یەکەمان کەسێتییەکی تایبەتی هەیە کە هەست و هزر و ئەزموونی جیاوازی لەخۆگرتووە.

بێگومان ئەم جیاوازییانە کۆمەڵێك لەئێمە لەژێر ناونیشانی تایبەتیدا کۆدەکاتەوە یان دەمانخاتە ناو چوارچێوەی لیستێکی تایبەتییەوە، کە لەو کۆمەڵەیەدا مەیل و ئارەزووەکانمان لەیەکەوە نزیکن و کەسێتیمان لێکچوو دەبێت، بەڵام وەك مرۆڤ لەژیانی سێکسیماندا جیاوازین لەیەکدی هەروەك چۆن پەنجەمۆرمان لەیەکدی جیاوازە و پەنجەمۆری هیچ کەسێك لەکەسێکی دیکە ناچێت، لەوانەیە هۆکاری زۆرێك لەکێشە و ئازارچەشتنی مرۆڤەکان بەهۆی ئەم جیاوازییانەوە بێت بۆنموونە هەندێك لەژن و پیاوان جۆرێك لەپەیوەندی لەنێوانیاندایە لەوانەیە لای کەسانی دیکە وەك پەیوەندییەکی سەرکەوتوو تەماشا بکرێت و تەنانەت لەوانەیە لای خۆشیان پەیوەندییەکی باش بێت، بەڵام لەڕاستیدا ئەو پەیوەندییە بێزاری و تێرنەبوونیشی تیایدا هەبێت لەگەل ئەوەشدا کە ئەو ژن و پیاوە لەوانەیە بەشێوەیەکی ڕۆتینی سێکس بکەن، من وەك چارەسەرکارێکی دەروونی لەو باوەڕەدام جیاوازی لەپەنجەمۆری سێکسیدا هەیە.

کاتێك جۆرێك لەنەگونجاندنی سێکسی غەریزی لەنێوان ژن و پیاودا ڕوودەدات، کێشە و گیروگرفتی زۆر سەرهەڵدەدەن، هەندێکیان ئەوەندە گەورەن دەگاتە ئاستی جیابوونەوە لەیەکدی، سەیر لەوەدایە زۆربەی تەڵاق و جیابوونەوەکان دەشێت بەهۆی جیاوازی کەسێتی ئەو ژن و پیاوە لەڕووی سێکسەوە یان جیاوازی پەنجەمۆری سێکسییانەوە ڕوودەدەن، بەڵام ژن و پیاو یان هەقیقەتەکە دەزانن و خۆیان فەرامۆشی دەکەن یان بێئاگان لەناوەڕۆکی کێشەکەیان و بایەخی زیاتر بەنیشانەکانی یان ڕووخسارەکانی ئەو کێشەیە دەدەن کە بۆتە هۆکاری جیابوونەوەیان لەیەکدی.

باشترین ماوەی زەمەنی لەژیانی سێکسی مرۆڤدا چ کاتێك بووە؟

مێژووی سێکسی مرۆڤ دووورودرێژە، هەر قۆناغێك ململانێ و یاسای خۆی هەیە، هۆکاری ئەوەش بۆ کۆمەڵێك هەڵەی زۆر و کۆمەڵێك بێبەشبوونی زۆرو زۆرێك ڕووخساری نێگەتیڤ دەگەڕێتەوە کە هەقیقەت و خۆشی سێکسییان تێکداوە.

ژمارەیەك وێستگەی مێژوویی دیاریکراو هەن کە بەخاڵی وەرچەرخان دادەنرێن لەژیانی سێکسی مرۆڤدا، بۆنموونە لەشەست و هەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا شۆڕشێکی گەورە بەرپابوو بانگەشەی شکاندنی ئەو ڕێگرییانەیان دەکرد کە خۆرئاوا ناوی لێنابوون کۆتوبەندی سێکسی، لەم بوارەدا شۆڕشێك بەسەر ڕێنماییەکانی ئاییندا بەرپابوو خەڵکی لەکڵێسە کشانەوە.

لەهەشتاکاندا شۆڕشی هیبز و ئازادی سێکسی هێور بۆوە، بەڵام هەندێك خاڵی وەرچەرخان سەبارەت بەچەمکی ئازادی سێکسی سەریهەڵدا لەسەر ئەو بناغەیەی کە ئازادی ئەقڵ و خولقاندنی هاوکێشەیەکی نوێ بۆ مافەکانی مرۆڤ، بابەتێکی خواستراو و داواکراوە. بەڵام لەگەڵ دەرکەوتنی ئایدزدا جیهان هەستیکرد ئەم نەخۆشییە سزایەکە لەلایەن خواوەند یان سروشتەوە بەرامبەر ئەو بەهیمیە زیادەڕۆییەی مرۆڤ بۆ سێکس، لەماوەی نێوان کۆتایی هەشتاو نەوەدەکان -بەڕای من- مرۆڤ دەستیکرد بەگەڕان بەشوێن دەروازەکانی تێرکردنی سێکسی بێئەوەی بکەوێتە ناو تەڵەی بەهیمییەت و نەخۆشی، ئەوەتا مرۆڤ لەهەموو شوێنێکی جیهاندا بۆ ڕۆحانییەتە مەزنەکەی دەگەڕێتەوە، لەوانەیە شانازی بەخۆمەوە بکەم کە یەکێکم لەوانەی بانگەشەی ڕۆحانییەتی سێکس دەکەن لەپێناوی

بەدیهێنانی هاوکێشەی تێرکردنی غەریزەو ڕۆح.

من پێموایە ئێمە وەك مرۆڤ لەباشترین قۆناغە زەمەنییەکانی ژیانی سێکسی مرۆڤدا دەژین، گەڕانەوەیەك هەیە بۆ یاسا ئاینییەکان لەتێربوونی سێکسیدا و بایەخدانێك هەیە بەرۆحانییەت لەسێکسدا نەك تەنیا لەلایەنە جەستەییەکەیەوە، بەڵکو ئارەزوویەك هەیە بۆ وەرگرتنی زانیارییە سێکسییە زانستییەکان نەرەتکردنەوەی بەتەواوەتی و نەوەرگرتنیشی بەشێوەیەکی هەڵە. ئێمە ئێستا لەقۆناغێکی زەمەنی مرۆڤایەتیدا دەژین کە باشترین قۆناغە لەمێژووی سێکسیدا.

ئایا سێکس چێژە یان ئازار، یان تەنیا وەزیفەیەکە بۆ پیتێن و زۆربوون؟

وا پێویست دەکات سێکس چێژ بێت، بەڵام خوای گەورە سێکسی خوڵقاندووە لەبەرخاتری حیکمەتی زۆربوون و ئێمەی مرۆڤیش لەم ڕووەوە وەك هەموو بوونەوەرانی دیکەین، بەڵام خوای گەورە ئەقڵیشی بەمرۆڤ بەخشیووە و ئەقڵ وا لەمرۆڤ دەکات بیربکاتەوە شیکردنەوەی بۆ وەزیفەی زۆربوون هەبێت، لەبەرئەوە چێژی خوڵقاندووە، چێژ هاوکات دەبێت لەگەڵ مەسەلەی پیتێن، بەڵکو چێژلەسێکسدا یەکێکە لەپاداشتەکانی خوا بۆ مرۆڤ تا جەستە وەك نیعمەتێك هەڵبسەنگێنێت.

بەڵام سێکس بەتەنیا چێژە، بەڵام بێ پاڵنەری چێژ لەوانەیە پرکێشی بۆ پیتێن ڕوونەدات و توخمی مرۆیش بەردەوام نەبێت، مرۆڤ لەگەڵ ئەنگێزەی پیتێندا ئەنگێزەی چێژی بۆ ماوەتەوە، هەقیقەتی سەرەکیش ئەوەیە پاڵنەری پیتێن و زۆربوون بناغەی چێژە، پێشتر سێکس مەسەلەیەك بووە بۆ ئەنجامدانی ئەرکێك، بەڵام دواتر بۆتە مەسەلەیەکی سەربەخۆ، بێگومان ئێمەی مرۆڤ بەهۆی بوونی مێشك و یادەوەری و توانای نووسین و پاراستنی یادگارییەکانەوە لەئاژەڵان جیاوازین، لەوانەیە پاراستنی چێژی سێکس لەیادەوەریدا و باسکردنی و نووسینی وایان کردبێت چێژ بووبێتە مەسەلەیەکی دەروونی و ڕۆحی زیاتر لەوەی مەسەلەیەکی جەستەیی بێت و فاکتەری فێربوون و شارەزایی تایبەتیش ڕۆڵی هەبووبێت لەمەدا.

زۆربەی ئاژەڵان کاتێکی تایبەتییان بۆ زۆربوون هەیە واتە وەرزی پیتێن، بەڵام مرۆڤ کاتێکی دیاریکراوی بۆ پیتێن نییە، چونکە ئاژەڵ کاتێك وەرزی زۆربوونی کۆتایی دێت ئیدی مانگەکانی دیکەی ئەو ساڵە ئارەزووی سێکس ناکات، هەرچی مرۆڤە ئارەزوو چێژوەرگرتن بناغەی زۆربوونە لەلای و وەرزەکان حوکم نادەن بەسەریدا، بەڵام بەزۆری پشت دەبەستێت بەکەش‌وهەوای ناوەوەی واتە دەروونیی و بارودۆخی ناوەوەی.

یەکێك لەوێنەکانی چێژ لای ئێمە وەك مرۆڤ ئەوەیە کاتێکی زیاترمان پێدەچێت لەگەمەبازی و نەرمی نواندن و وردە وردە هەنگاونان بەرەو کرداری سێکس کردن، هەرچەندە لەئاژەڵیشدا گەمەبازی هەیە و تێبینی کراوە، بەڵام بێگومان زۆر کەمترە لەمرۆڤ کە ژیانی سێکسی لەڕێی سیستمی کۆمەڵایەتییەوە وەك هاوسەرێتی بەڕێوەدەچێت، هاوسەرێتی وەك بناغەی تێربوونی سێکسی وڕێکخستنی کۆمەڵایەتی هاوکات لەگەڵ ئامانجی چێژوەرگرتندا، لەوانەیە کەوتنە ناو خۆشەویستی و ڕۆمانسییەت و هاوواتا جوانەکانی دیکە لەژیاندا یەکێك بن لەخەسڵەتەکانی سێکس لای مرۆڤ کە بەچێژێکی تایبەتی دەوردراوە.

کرداری سێکسی (واتە خستنەوە ناوەوەی ئەندامی نێر بۆ ناو ئەندامی مێ) لەمرۆڤدا کاتێکی زیاتر دەخایەنێت وەك لەئاژەڵ، ئەمەش جەخت لەفاکتەری چێژ دەکاتەوە نەك پیتێن لەمرۆڤدا، تەنانەت ئەندامە سێکسییەکان لەمرۆڤدا گەورەتر و ئاشکراترە و ئەمەش ڕۆڵی خۆی هەیە لەچێژ وەرگرتندا بەبەراورد لەگەڵ چووك و زێی ئاژەڵاندا کە بەشێوەیەك خوڵقاوە تەنیا ئەرکی پیتێن جێبەجێ بکات نەك چێژوەرگرتن.

لەوانەیە گەورەترین بەڵگە لەسەر ئەوەی کە سێکس چێژە لەمرۆڤدا و پیتێن نییە ئەوە بێت کە چالاکی سێکسی لەمرۆڤدا بەردەوام دەبێت لەکاتێکدا ئەگەر پیتێنیش ڕوونەدات، وەك ئەو کاتانەی کە توانای وەچەخستنەوە نابێت یان بەربەستەکانی سکپڕی بەکاردێت یان لەکاتی پچڕانی سوڕی مانگانە لەژناندا، دەبینین لەگەڵ هەموو ئەو بارودۆخانەدا کە پیتێنیش ڕوونادات، بەڵام سێکس بەهۆی پاڵنەری چێژەوە هەر بەردەوام دەبێت.

بەڵام کە باسی چێژ دەکەین تەنیا مەبەست لەچێژی سێکسی نییە، بەڵکو چێژی ئەقڵی هەیە، هەروەها پاڵنەری پەیوەست بوونی دەروونی هەیە لەنێوان ژن و پیاودا هەروەها پاڵنەری بەردەوام بوونی سیستمی خێزان و پەیوەندییە مرۆڤایەتییەکان هەیە

و لەهەمووشــیان گرنگتر پەیوەندییە لەگەڵ منداڵدا.

هەرچی ئازارە، ئەوا لەسێکســدا رووبەرێــك هەیــە بــۆ ئــازار، ئەو ئــازارە لەوانەیــە پەیوەنــدی بەنەخۆشییە سێکسییە مەترسیدارە ئازاراوییەکانــەوە هەبێــت، لەوانەیە بەهــۆی هەندێــك بارودۆخــی تەندروستی یان نیشانەی نەخۆشییە سێکســییەکانەوە وەك حاڵەتەکانی گرژبوونــی زێ بەهــۆی هــۆکاری دەروونییەوە کــە لەهەندێك لەژناندا روودەدات یــان حاڵەتەکانــی بــێ توانایی پیاو بۆ رەپبوون... هتد، لەم بارانەشدا دەشێت هەستکردن بەچێژ، روونەدات.

هەروەهــا ئــازاری سروشــتی دووگیانــی و منداڵبــوون هەیــە... هەروەهــا ئــەو سێکســە هەیە کە وەك جۆرێك لەتێربــوون بەئازارەوە پەیوەســتی دەکرێت بۆنموونە وەك سێکسی توند وەك سادی و ماسۆشی یان لەحاڵەتەکانی ئیغتیسابدا.

مرۆڤ دەتوانێت چــی بکات کاتێك کە لەتێربوونی سێکسی بێبەش دەبێت؟

بەداخەوە بەملیۆنەهــا ملیۆنەها خەڵــك لەســەر رووی زەوی هەن و بەدەســت کێشــەی بێبەشــبوونی سێکسییەوە دەناڵێنن، ئەم کێشەیە لەنێــوان کەســانی تەمــەن بچووك و تەمــەن گــەورە، پیــاوان و ژنان، گەنجان، بێوەژنەکان و ئەو پیاوانەی لەژنەکانیان جیابوونەتەوە، تەنانەت لەنێــو ئەوانەش کە هاوســەرێتییان کردووە، هەیە.

ئەو رێگایانەی بۆ چارەسەر کردنی بێبەش بوونی سێکســی پەنایان بۆ دەبرێــت لەزۆربــەی کۆمەڵگاکانــدا نابێتەهــۆی تێربوونی سێکســی لای تاکــەکان بەتایبەتیــش لەکۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکانــی خۆماندا بۆ کورت کردنەوەی کێشــەکە هەوڵ دەدەین لێرەدا بەپێی توێــژە تایبەتییەکانی ناو کۆمەڵگە، بیخەینەروو:

1. توێژی تەمــەن بچووکەکان و ئەوانەی هاوبەشییان نییە: ئەم توێژە هەندێجار پێشیان دەڵێین گەنج، بەلام پێمواپە قۆناغێکە لەسەرەتای نەرزە بوون (باڵقبوونەوە) دەست پێدەکات و بۆ بیستەکانی تەمەن درێژ دەبێتەوە.

منداڵ لەسەرەتای نەرزەبوونەوە لەرووی جەســتەی و پێگەیشــتنی سێکسی دەروونییەوە بەشێوەیەکی گشتی دەست دەکەن بەپێگەیشتنی سێکسی، لەسەرەتای نەرزەبوونەوە تا نیوەی بیستەکانی تەمەن کە ناوی لێدەنێین تەمەنی هاوسەرێتی نزیکەی دوانزە ساڵ دەکات، واتە دوانزە ساڵ بوونی ئارەزوو پێداویســتی سێکسی بــێ تێربــوون، لەم تەمەنــەداو بەر لەهاوسەرێتی لەکۆمەڵگەکانی ئێمەدا هیچ وێنەیەکی خواستراوی پەیوەندی سێکسی نییە، چونکە یاسای حەرام و

یاسای عەیبە و سزا هەیە، ئەم پێکهاتە یاساییەش خراپ نییە و بۆ پاراستنی کۆمەڵگە و مرۆڤ داڕێـژراوە، بەڵام لەبەرامبەر واقیعی بێبەشبوون هەیە.

لەکۆمەڵگـەی خۆرهەڵاتیـدا سـەرجەم هەوڵەکانـی تێربوونـی سێکسـی پڕن لەمەترسـی و کێشە، وەك ئەنجامدانـی هەندێـك کاری سێکسـی لەچوارچێوەی پەیوەندی خۆشەویسـتیدا، سێکسکردن لەگەڵ لەشفرۆشـدا، سـێکس کردن لەگەڵ هەمان توخمدا، سێکس کردن لەگەڵ ئاژەڵدا، یان سـێکس کـردن لەگەڵ خۆداو واتە ماستەربیوشن لەکوڕان و کچاندا.

سـەرجەم ئـەم هۆکارانـە بـۆ تێربوون تابۆو قەدەغەکراون، هەڵەن و مەترسییان تیادایە و شەرع و یاسا ڕێگەیان پێنادات.

لەبەرامبـەر ئەم شکسـتهێنانەدا ماستەربیوشـن واتە دەسـتلێدانی خۆیـی لەئەندامە سێکسـییەکان و هەستکردن بەنەشوەی خۆویستانەدا لەگەڵ ئیحتلامی شەوانەداو خۆبەتاڵ کردنەوە بەشـەو و لەکاتی خەوتنی شەودا، ئەمانە دوو چارەسەری زیاتر باون لەنێو کچان و کوڕاندا.

بەڵام لەکۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکانی خۆمانـدا جۆرێك لەچاوپۆشـین بۆ کوڕانـی گەنـج هەیە کە تا ئێسـتا لەسـەر ئەو بیرۆکەیە دەڕۆن کە پیاو هەڵگری عەیبـەی خۆیەتی. هەروەها ئەو بێبەشـبوونە سێکسییەی لەنێو گەنجانـدا هەیـە لەنێـو ئـەو ژن و پیاوانەشـدا هەیە کە جیابوونەتەوە لەیەکتری یان بێوەژن بوون یان لەگەڵ ئەوەشدا کە هاوسـەرێتیان کردووە، بەڵام بەجیا دەژین وەك ئەو پیاوانەی

کە لەزینداندان، یان بۆ کارو خوێندن سەفەریان کردووە.

2. بێبەشبوون لەنێو هاوسەراندا:

لەوانەیە ئەم ڕایە لای هەندێك کەسی سـەیر بێت و بپرسـن چۆن بێبەش بـوون لەنێو هاوسـەراندا ڕوودەدات لەکاتێکـدا هاوسـەرێتی بۆئـەوە خوڵقاوە بێبەشـبوونی سێکسی تێر بکات! بەهۆی شارەزاییمەوە لەبواری چارەسـەرکردنی سێکسـیدا، دەڵێم سکاڵاکانی بێبەشبوونی سێکسیم لەنێو هاوسەراندا زیاتر بەرچاوکەتووە وەك لەنێو کەسانی تەنیا کە هاوسەرێتیان نەکـردووە، لەوانەیە هـۆکاری ئەمە بۆئەوە بگەڕێتەوە ئەوانە بەیەکجاری تەسـلیمی مەسـەلەی بێبەشبوونی سێکسی بوون.

هۆکاری زۆر هەن لەپشت کێشەی بێبەشـبوونی سێکسـییەوەن لەناو چوارچێـوەی هاوسـەرێتیدا، بەڵام ئەگەر چارەسەری ئەم کێشەیە لەناو کەسـانی تەنیادا کە هاوسـەرێتیان نەکـردووە بەهاوسـەرێتی کـردن یان ئـەو قەرەبوویانەی کە پێشـتر ئاماژەمان پێدان چارەسەر ببێت، ئەوا مەسـەلەکە لەحاڵەتی هاوسەرێتیدا جیاوازە و چارەسـەری هەریەکەیان بەپێی هۆکاری کێشەکە دەگۆڕێت.

لـەهاوسـەرێتیدا دەشـێت بێبەشبوونی سێکسی یەك لایەنەبێت یان لەهەردوولاوە بێت، لێرەدا هەندێك لەو هۆکارانە باس دەکەین:

یەکەم: تێنەگەیشتن یان نەزانین دەربارەی ژیانی سێکسی

ئەم مەسەلەیە بۆ هەندێك لەوانەیە ناماقووڵ و نەشـیاو بێـت لەکاتێکدا کە ئێمـە لەهەزارەی سـێیەمداین، سەردەمی کرانەوە و کەناڵە ئاسمانی و ڕۆشـنبیری ئینتەرنێتدایـن، بەڵام کێشـەکە هەیـە و لەڕووبەرێکـی گەورەشدا بوونی هەیە، هەروەها لەنێو هەندێك لەهاوسـەراندا تێنەگەیشتن و نەزانین هەیە دەربـارەی چۆنێتی چێژبینین لەسێکس و نەبوونی زانیاری پێویست دەربارەی ئەو مەسەلانە.

دووەم: نەخۆشی

ژن و پیـاو لەوانەیـە تووشـی نەخۆشی جەستەیی یان ئەقڵی ببن و ئەم دۆخانە ببێتەهۆی شکست هێنانی سێکسـی، هەندێك لەو کەسانەی کە نەخۆشـی دڵیان هەیە لەسـێکس کردن دەترسـن و هاوبەشەکانیشیان دەترسـن، لەبەرئـەوە سـێکس لەنێوانیاندا کەم دەبێتەوە و ئەمەش دەبێتەهۆی دروست بوونی هەستکردن بەبێبەش بوون، نەخۆشـییەکانی دڵ تەنیا نموونەیەکە نەخۆشی دیکە زۆرن کە دەبنەهۆی دروست کردنی هەمان حاڵەت، هەروەها ڕووداوی جەستەیی هەیە وەك شکانی ئێسك یان ڕووداوی دیکە کە دەبنەهـۆی کەمکردنەوەی سێکس کردن و بەمەش بێبەش بوونی سێکسی ڕوودەدات. هەروەها هەندێك نەخۆشـی دەروونی هەیە لەسـەروو هەموویانـەوە خەمۆکییـە بەهەموو پلەکانییەوە کە لەوانەیە وا لەتووشبوو بکات لەچێژ و خۆشـی سێکس دوور بکەوێتـەوە، بەڵکـو لەزۆرێك لەچێژ و خۆشـی دیکـەی ژیانیشـی دوور دەکەوێتەوە، خەمۆکـی قەیرانێکی ڕاستەقینەیە لەئێستادا لەژیانی زۆرێك لەهاوسەراندا ڕوودەدات.

هەروەهـا نەخۆشـی ئەقڵـی و دەروونـی دیکـە هەیـە، هەروەها نەخۆشی جەستەیی هەیە کە نەخۆش ناچاردەبێت بـۆ وەرگرتنی دەرمان

و یەکێک لەنیشانەکانی زۆرێك لەو دەرمانانەش کەمکردنەوە و لاوازکردنی پاڵنەر و ئارەزووی سێکسییە.

سێیەم: منداڵ

هەندێك لەژنان هەر لەسەرەتای دووگیانییەوە کێشەی تێرنەبوونی سێکسییان هەیە بەهۆی بێبەشبوونەوە لەسێکس، چونکە هەندێك کەسی نەزان پێیانوایە سێکس کردن لەوانەیە زیان بەمنداڵدان بگەیەنێت و کۆرپەلە لەباربچێت، هەندێك هەر لەسەرەتای دووگیانییەوە لەو کاتەوە کە دەزانێت دووگیانە ئەم بۆچوونەی لا دروست دەبێت و هەندێکی دیکە لەگەڵ بەرەوپێشچوونی دووگیانی و گەشەی کۆرپەلەدا ئەم ترسەیان دەبێت، بێگومان ئەم بۆچوونە هەڵەیە و هیچ بناغەیەکی زانستی نییە و بۆ کەموکوڕی ڕۆشنبیری سێکسی دەربارەی جەستەی ژن و شوێنی کۆرپەلە دەگەڕێتەوە، ئەم ترسە زۆرجار لەلایەن ژنەوە دروست دەبێت، بەلام زۆرێك لەپیاوانیش دەترسن لەکاتی دووگیانیدا لەگەڵ ژنەکانیاندا سێکس بکەن و بۆیە بەلایانەوە باشترە بێبەش بن لەسێکس وەك لەوەی ببنەهۆی دروست کردنی جۆرێك لەمەترسی بۆ دایك و کۆرپەلە. لەگەڵ ئەمانەشدا بێگومان لەکاتی دووگیانیدا کۆمەڵێك کێشە سەر هەڵدەدەن وەك دڵتێکەڵهاتنی بەیانیان، ئازاری ناوچەی پشت، سك و قاچەکان کە ئەم ئازارانە لەگەڵ گەشەکردنی کۆرپەلەدا زیاد دەکەن، هەروەها لەوانەیە بەهۆی ئەو حاڵەتە دەروونییەوە کە ژنی دووگیان تیایدا دەژی جۆرێك لەشکستهێنانی سێکسیش ڕووبدات و هەندێك لەژنان تووشی خەمۆکی یان دڵەڕاوکێیەکی توند دەبن لەماوەی دووگیانیدا و ئەمەش دەبێتەهۆی لەکارکەوتنی هەستکردن بەتێربوونی سێکسی.

لەدوای دووگیانی مەسەلەی منداڵبوون دێتە پێشەوە، ژن بەمنداڵەوە سەرقاڵ دەبێت بەتایبەتی بەهۆی پاڵنەری دایکایەتییەوە تێربوونی سێکسی خۆیی و هاوسەرەکەشی لەیاد دەکات یان زۆر بەکەمی بایەخ بەو مەسەلەیە دەدات و گرنگی زیاتر بەمنداڵەکەی دەدات، سەرجەم قۆناغەکانی گەشەی منداڵ وەرسی تیادایە و بەشێوەیەك لەشێوەکان کاریگەری هەیە بۆسەر تێربوونی سێکسی هەردوو لایەن. لەئەستۆگرتنی خەمی منداڵ تا گەورە دەبێت و خەمی لەهەموو قۆناغەکاندا بێگومان کاردەکاتە سەر تێربوونی سێکسی ئەگەر ژن و پیاو ئاگاداری ئەو مەسەلەیە نەبوون و بایەخییان پێنەدا.

کاتێك ژن یان پیاو یان هەردووکیان داوای یارمەتی دەکەن تا ژیانی هاوسەرێتییان ڕزگاربکەن، ئامۆژگاری ئێمە بۆیان ئەوەیە کاتێك دابنێن بۆ پێکەوە نووستن و سێکس کردن بەیەکەوە، بەڵکو سێکس بەچێژو چارەسەر دابنێن بۆ هێورکردنەوەی

گرژی و فشارەکانی ژیان.

بەداخەوە هەندێك كەس لەبەرامبەر ئەم هەستی بێبەشبوونەدا یەكێكیان یان هەردووكیان هەوڵ دەدەن بۆ تێربوونی سێكسی لەشوێنێكی دیكە لەدەرەوەی هاوسەرێتی لەرێی هاوسەرێتی دووەم یان پەیوەندییەكی دیكە لەدەرەوەی پەیوەندی هاوسەرێتی.

دووكەس چۆن چێژ لەپەیوەندییەكی سێكسی دەبینن لەكاتێكدا هیچ رێككەوتنێك دەربارەی كەسێتی سێكسی لەنێوانیاندا نەبێت؟ ئەم مەسەلەیە یەكێكە لەمەسەلە سەیر و سەمەرەكانی دەروونی مرۆڤایەتی و ئاڵۆزییەكانی تەنانەت ئەگەر لێكدانەوەی زۆریش هەبێت بۆی، ئەمە واقیعە، لەوانەیە هەندێك كەس چێژی سێكسی و تێربوونی سێكسی تەواو لەگەڵ كەسێكدا بەدەست بێنێت كە لەواقیعدا كێشە و گیروگرفتیشی لەگەڵیدا هەبێت.

لەمرۆڤدا رەگەزی جیاوازی، رەگەزی دژبەیەكی و رەگەزی ئازاردان لەسەر هەردوو ئاستی ئەقڵی و سۆزداری هەیە لەپەیوەندیدا، بەڵام هەموو ئەمانە سەرنج كێشكردنی سێكسی و تێربوون هەیە كە لەوانەیە پەیوەندییەكی دیكە بۆ مرۆڤ نەهێنێتەدی كە حەوانەوە و رێكەوتن و گونجانی تیادا بێت. بۆنموونە هەندێك كەس هەن چێژ لەسێكس وەردەگرن لەگەڵ كەسێكدا كە دەیانچەوسێنێتەوە، هەندێك كەسی دیكە هەن چێژ لەسێكس وەردەگرن لەگەڵ كەسێكدا كە بەتەواوەتی لەژیاندا پشتی پێببەستن، هەندێكیش چێژ لەسێكس وەردەگرن لەگەڵ كەسێكدا كە بەهیچ شێوەیەك لەهیچ شتێكدا گونجانی نییە لەگەڵیدا و ژیانیان پڕە لەجیاوازی و ناكۆكی و ئاژاوە و توڕەبوونی ئاڵوگۆڕاكراو لەنێوان یەكتریدا.

من بەلای خۆمەوە ئەم پەیوەندییە سێكسییانە كە مرۆڤ تێر دەكەن یان نەریتێكە و ئەو كەسە بەردەوامی لەسەر وەرگرتووە، یان گۆڕینەوەی توندوتیژییەكە لەنێوانیاندا، بەڵام لەچوارچێوەی كاری سێكسیدا ئەو توندوتیژییەیان بەرامبەر یەكتری دەردەبڕن، یان تەنیا ڕازی كردنی دەروونە بەو خەیاڵەی یان وەهمەی كە شتێكی هاوبەش لەنێوانیاندا هەیە.

پەیوەندی هاوسەرێتی ئەگەر برێك لەمیحبەت و حەوانەوەی تیادا نەبێت ئەوا تەنیا تێركردنێكی جەستەیی هەنووكەیی بەدەست دەهێنێت و

مــرۆڤ بەلاوازیــی و دەروون و ئەقڵ و جەســتەی مانــدوو شــەکەتەوە جێدەهێڵێــت، پاش کاری سێکســی لەو جۆرە پەیوەندییــە ناتەبایانەدا مرۆڤ بۆ هەســتکردن بەبۆشاییەکی رۆحــی تێکــەڵ بەهەســتی ئیهانە بەجێدەهێڵێت، ئــەم پەیوەندییە کە مــرۆڤ لەتێربوونی رۆحی و دەروونی بێبەش دەکات، بۆشــاییەك لەمرۆڤدا بەجێدەهێڵێت، بۆشاییەك کە بەشوێن ئولفــەت و هاورێیەتــی و هێمنیــدا دەگەرێت لەکەسێکی دیکەدا.

ئەو تواناییانە چـین کە وا لەمرۆڤ دەکەن لەسێکسدا باش بێت؟

هەمــوو مرۆڤێــك دەتوانێــت لەسێکســدا باش بێت هەریەك لەژن و پیاو دەتوانن لەسێکســدا باش بن بۆخۆیان و بۆ لایەنی بەرامبەریشیان. مەسەلەکە تەنیا شــێوە و رووخسار نییە، چونکە مەرج نییە یان پێویست نییە مــرۆڤ شــێوەی ئەکتەرەکانی هەبێــت تــا سەرنجراکێشــەر بێت، بەڵکــو گرنگی مەســەلەکە لەوەدایە زۆرتریــن توانای خــۆت بخەیتەکار و زانیاری راســتت دەربارەی ســێکس هەبێت و تێگەیشــتنی دروســتت بۆ پێداویستییەکانی لایەنی دووەم هەبێت و بەمانە لەسێکســدا بــاش دەبێت. لەنیشــتمانی عەرەبدا دەستکەوتنی رۆشــنبیری سێکســی کــە بریتییە لەدەســتکەوتنی زانیاری سێکســی راست و دروست و زانستیانە کارێکی ئاســان نییە، چونکە دەستکەوتنی سەرچاوەکانیان ئەستەمە، بەهیواین و خۆزگــە دەخوازین ئــەم زنجیرەیە یارمەتیدەربێــت لەدەســتکەوتنی زانیاری راست و دروست کەوا لەمرۆڤ دەکــەن تواناکانــی هەرچەندێك بن بتوانێت چێژ لەســێکس وەربگرێت و تێربوونی سێکس بەدەست بێنێت.

راستە پلەی گەرمی پەنجەکان زۆر شت دەربارەی ئارەزووی سێکسی دەڵێت؟

وروژاندنــی سێکســی لای مرۆڤ وێنەی زۆری هەیە یان نیشــانەی زۆر هەیە و توێژینەوە زانستییەکان ماوەی سالآنێکی زۆرە بەجۆرەها رێگەو شێواز دەستنیشــانیان کردووە وەك لەرێی باسکردنی تایبەتییەوە واتە ئەو کەسە خۆی باسی حاڵەتی جەستەیی خۆی دەکات کە لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا چی لێ بەسەردێت یان هەست بەچی دەکات، هەروەها دەست نیشانکردنی تاقیگەیی لەرێی ئەو تاقیکردنەوانەوە کە ئەنجام دەدرێن و ئامێری تایبەتی بەجەستەوە دەبەستن بۆ دیاری کردن و رەوگەگرتنی هەست و هەڵچوونەکانی مرۆڤ لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا.

گرنگترین وێنەکانی پەرچەکرداری جەستە لەگەڵ وروژاندنی سێکس وەك: زیادبوونی هەستیارێتی پێست، گەورەبوونی گلێنەی چاو، زیادبوونی خێرایی خوێن و زیادبوونی پەستانی خوێن، گەورە بوونی قەبارەی ئەندامە سێکسییەکان، ڕەپبوون لەپیاودا، زیادبوونی خێرایی هەناسەدان.

بەڵام لەسەرەتای هەفتاکاندا بایەخ پێدان بەپلەی گەرمی ڕووکەشی پەنجەکان، دەستی پێکرد، بێگومان مەسەلەی کارە تاقیگەییەکان دەربارەی پێوانەکردنی پلەی گەرمی پەنجەکان بۆ زانایانی خۆرئاوا زۆر ئاسانتر بوو لەمەسەلەی پێوانەکردن و وەرگرتنی زانیارییەکان لەئەندامە سێکسییەکان لەژنان و پیاوانیشدا. بێگومان لەخۆرئاوا مەسەلەی ڕووبەڕووبوونەوەی کارتێکەرە سێکسییەکان لەپێناوی پێوانەکردنی پەرچەکرداری جەستە کارێکی ئاساییە و خواستراوە، بۆنموونە ئەو کەسە گوێ لەکارتێکەری سێکسی دەگرێت یان دیمەنی سێکسی پیشان دەدرێت.

بەهەرحاڵ پوختەی هەموو ئەو تاقیکردنەوانە ئاشکرای دەکەن پلەی گەرمی پەنجەکانی مرۆڤ لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا دادەبەزن واتە پلەی گەرمییان کەم دەبێتەوە.

لێکدانەوەی لۆژیکی بۆ ئەم مەسەلەیە لەوانەیە بۆئەوە بگەڕێتەوە کە لەکاتی وروژاندنی سێکسیدا خوێن لەسەری پەنجەکان دەکشێتەوە و بەرەو ئەندامە سێکسییە سەرەکییەکان دەڕوات و پڕ دەبن لەخوێن بەهۆی وروژاندنەکەوە.

هەستی بۆن یان بینین کامیان زیاتر

غەریزەی سێکسی لەمرۆڤدا دەوروژێنن؟

هەستەکانی مرۆڤ هەموویان، رۆڵی یارمەتیدەر دەبینن لەهەڵکشانی وروژاندنی سێکسیدا، تەنانەت من حەز دەکەم سێکس ناو بنێم سیمفۆنیای پێنج هەستەکە.

بەڵام مرۆڤ سەرەتا بەهۆی هەستی بینینەوە لەرووی سێکسییەوە دەوروژێت پاشان هەستی بەرکەوتن و دواتر بۆنکردن و دوای هەموویان تامکردن.

هەرچی ئاژەڵە بەهۆی هەستی بۆنکردنەوە لەرووی سێکسییەوە دەوروژێت، ئاژەڵان بۆ ئەوەی بوروژێن یەکەمجار بۆن دەکەن بەئەندامە سێکسییەکانەوە پاشان بەئەندامەکانی دیکەوە، ئاژەڵان رژێنی تایبەتییان هەیە کە بەرنامەرێژکراون تا بۆنی تایبەتی برێژن لەوەرزی پیتێندا، ئەم بۆنانە غەریزەی سێکسی لەنێو ئاژەڵاندا دەوروژێنن پاشان ئەم بۆنانە تا وەرزی پیتێنی داهاتوو نامێنن و ون دەبن.

ئایا دووگیانی ئارەزووی سێکسی کپ دەکات؟

نەخێر، وەڵامی پوخت بۆ ئەم پرسیارە بەمشێوەیە: لەمانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا ژن بەدەست دڵتێکەڵهاتن و رشانەوەوە دەناڵێنێت و زۆربەی ژنانی دووگیان ئارەزوویان بۆ هیچ شتێك نامێنێت لەوانە سێکسیش، بەڵام لەدوای مانگێك بۆ دوو مانگ کاتێك کە جوڵە و چالاکی هۆرمۆنەکان رێکدەبنەوە و هەموو شتێك بۆ باری سروشتییان دەگەرێتەوە، زۆرێك لەژنان لەدوای مانگ بۆ دوومانگ لەدووگیانی، وزە و چالاکییەکی زۆریان دەبێت و لەنێویشیاندا چالاکی سێکسی و زۆری ژنان زیاتر لەجاران حەز بەسێکس دەکەن و ئارەزووی زۆریان بۆ سێکس دەردەبرن.

ئەم حاڵەتەش بۆ هاوسەنگی هۆرمۆنەکان دەگەرێتەوە، هەروەها بۆ هەستکردنییان بەمێیەتی و دڵخۆشییان بەدووگیانی و هەستی پێکەوەنووسانیان لەگەڵ پیاودا و بوونی بەشێك لەپیاو واتە کۆرپەلە لەناو هەناویاندا، هەروەها هەستەکان لەزۆرێك لەژنانی دووگیاندا زۆر چالاك و بەهێز دەبن، هەستی بۆنکردن، تامکردن و بەرکەوتن زۆر بەهێز دەبن، لەبەرئەوە پێویستی بۆ پێکەوەنووسان و سێکس کردن لەگەڵ پیاودا ئاشکرا دەردەکەوێت، وازهێنان لەسێکس لەماوەی دووگیانیدا، یان بەهۆی ترسی زۆرەوە دەبێت لەوەی کۆرپەلە بەرزیان بکەوێت و لەبەرئەوەی لەنەزانینەوە ئەو دایك و باوکە پێیانوایە سێکس زیان بەکۆرپەلە دەگەیەنێت، یان بەهۆی هەستکردنەوەیە بەوەی رووخساری مێیەتی تێکچووە بەهۆی بەرزبوونەوەی سك یان بەهۆی ئەو بۆچوونە هەڵەیەوە کە دایکایەتی مەسەلەیەکی پیرۆزە پێویستە لەگەڵ سێکسدا تێکەڵ نەکرێت و دایکایەتی بەسێکس گەرد دەیگرێت، ئەمانە ئەوپەری نەزانین و دواکەوتوویی دەردەخات و میراتێکی کۆمەڵایەتییە کە وەك شتێکی پیرۆز تەماشای دایك دەکات و وەك کارێکی سووك و عەیبەش لەسێکس دەروانێت، ژنیش لەرووی کۆمەڵایەتیەوە بەشێوەیەك پرۆگرام کراوە کە ئەم دووانە تێکەڵ نەکات.

لێرەدا ئەوەی گرنگە پەیوەندی ژنە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا، کاتێك پیاو حەز دەکات لەگەڵ ژنەکەیدا کە دووگیانە سێکس بکات وەك ژنەکەی بەو دۆخەشەوە قبووڵە و ئارەزووی دەکات ئەوا ژنەکە خۆیشی زیاتر لەگەڵ هەقیقەتی هەستە سێکسیەکانیدا کارلێك دەکات.

بەکورتی دەڵێم: نەخێر، دووگیانی نابێتەهۆی رێگەگرتن لەسێکس، بەڵکو دووگیانی وا لەسێکس دەکات زیاتر و قووڵتر بێت.

چالاکی سێکسی لە پیاوانی بەتەمەندا تا کەی بەردەوام دەبێت؟

لێکۆڵینەوەکان دەربارەی سێکس لەتوێژی پیاوانی بەتەمەندا ژمارەیان کەمە، بەڵام ئەوەی گومانی تیادا نییە ئەوەیە چالاکی سێکسی لای ئەو توێژە هەیە کە پێیان دەڵێن پیاوانی بەتەمەن یان پیر.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە بەفراوانترین لێکۆڵینەوە دادەنرێت لەسەر ژیانی سێکسی پیاوانی بەتەمەن لەدانیمارك کە پێنج بەشی دانیشتووانەکەی لەو توێژەن کە بەکەسانی تەمەن ناودەبرێن، دەرکەوتووە کە 95٪ی پیاوان لەپەنجا ساڵی تەمەنیانداو 75٪ی پیاوان لەشەستەکانی تەمەنیانداو لە45٪ی پیاوان لەحەفتاکانی تەمەنیانداو 3٪ی پیاوان لەنەوەدەکانی تەمەنیاندا کاری سێکسی تەواو دەکەن کە بەلای خۆیانەوە چێژبەخشە.

هەروەها لەلای ئەم توێژانە برێك لەئارەزووی سێکسی هەیە و هەروەها رەپبوونی بەیانیانیش هەیە.

سەرچاوە

مليون سؤال في الجنس، د. فوزية الدريع

الجز الثاني، منشورات الجمل، ط/ 2006

سیل لەسەرخۆ پەرەدەسەنێت

د. هادی محەمەد

نەخۆشی سیل Tuberculosis نەخۆشییەکی بەربڵاوی جیهانییە و هەزاران ساڵ تەمەنی دەبێت و لەلایەن مرۆڤەوە ناسراوە لەقۆناغی جیاوازی مێژوودا کارەساتی گەورەی مرۆیی خستۆتەوە. بەهۆی بەکتریای سیلەوە Mycobacterium tuberculosis دروست دەبێت.

هاتنەکایەی ڕێگەچارە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان و چارەسەری دەرمانی تەواو کاریگەر ئەو هیوایەی دروست کرد کە نەخۆشی سیل دەشێت بنەبڕ بکرێت. هەرچەندە لەنیوەی دووەم و کۆتایی سەدەی بیستەم، ژمارەیەك هۆکار بەیەکەوە بوونەهۆی سەرلەنوێ دەرکەوتنەوەی سیل وەك هەڕەشەیەکی سەرەکی بۆ تەندروستی جیهان: هۆکارەکان بەمشێوەیەن:

1. لەوڵاتە پێشکەوتووەکاندا: کۆچ کردن لەو شوێنانەوە کە سیل تیایدا بڵاوە، ئەیدز، بێبەش بوونی کۆمەڵایەتی وەك بێ جێگەیی و هەژاری، زیادبوونی ژمارەی پیران و دروست بوونی بەرگری لەلایەن بەکتریاکەوە بۆ دەرمانەکان.

2. لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا: بەرنامەی کۆنترۆڵ کردنی ناکاریگەر، دەست ڕانەگەیشتن بەچاودێری تەندروستی، هەژاری و نائارامی ناوخۆ، ئەیدز، زیادبوونی ژمارەی دانیشتووان و دروست بوونی بەرگری بۆ دەرمانەکان.

ئامارە تازەکان نیشانی دەدەن کە نزیکەی 1/3ی دانیشتووانی جیهان هەڵگری سیلی مت بوو و شاراوەیە Latent و لەنێوان ساڵی 2002-2020 خەمڵێنراوە کە هەزار ملیۆن کەس دووچاری هەوکردنێکی تازەی سیل دەبن، 150 ملیۆنییان نەخۆشییەکە تیایاندا دەردەکەوێت و 36 ملیۆنییان دەمرن.

بەداخەوە، زۆرینەی ئەم بارانە لەهەژارترین میللەتەکانی جیهاندا ڕوودەدەن کە بەردەوام هەوڵدەدەن بڕی تێچوون بۆ چارەسەر کردن و بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە دابین بکەن.

پاسۆلۆژی و چۆنێتی دروست بوونی

جۆرە ئاژەڵییەکەی M. bovis لەڕێی خواردنەوەی شیری پاکژنەکراوی مانگای تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە، هەرچی جۆرەکەی دیکەیە M. tuberculosis لەڕێی هەڵمژینی دڵۆپەی هەوکردووی ناو هەوای نەخۆشەکانی دیکەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت، پاشان بچوکترینی ئەم دڵۆپانە یان تەنۆچکانە 5-1 مایکرۆمیتەر دەچێتەناو چێوە بەشی سییەکان و بەخانەی قەپگری گەورە دەورە دەدرێت و پاش چەند کارلێك و گۆڕانی کیمیایی، شانەی فرە خانە Granuloma دروست دەبێت و زۆربوون و بڵاوبوونەوەی بەکتریاکە سنووردار دەکات. دروست بوونی ئەم شانەیە بەشێوەی برینێك Lesion و دەورەدانی ناوچە نەخۆشەکە کە بریتییە لەشانەی تێکشکاو و لینجە ماددەیەکی سپی Caseation واتەی دەرکەوتنی برینی سەرەتاییە لەسیدا و پێی دەوترێت Ghonfocus ئەگەر گرێ لیمفییەکانی نزیك برینەکە دووچاری نەخۆشییەکەبوون، ئەوا پێی دەوترێت Ghon Complex ئەگەر پێش ئەوەی بەرگری بۆ بەکتریاکە دروست ببێت، چیلکەی Bacilli بەکتریاکە (لەڕێی لیمفەوە یان خوێنەوە)، بڵاو دەبێتەوە، ئەوا برینی یان خاڵی هەوکردووی دووەمی لەئەندامەکانی دیکەدا دروست دەبێت وەك گرێ لیمفییەکان، لووسە پەردەکان، پەردەکانی مێشك، ئێسك، جگەر، گورچیلە و سییەکان، ئەگەر پەرچەکردارێکی سیستەمی بەرگری لەش بەهێزبوو، ئەم برینانە ساڕێژ دەبن و بەکتریاکە وردە وردە دەمرن.

هەرچەندە چیلکەی شاراوە لەوانەیە بۆ چەندین ساڵ بمێنێتەوە. لەزۆرینەی بارەکاندا، هەوکردنی کەسێکی تەندروست بێ دەرکەوتنی نیشانەکانی تێدەپەڕێت و تەنیا بەئەنجامدانی لێنۆڕینی تیوبێرکلین Tuberculin test دەردەکەوێت. هەرچەندە ئەگەر بەکتریاکان سنووردار نەکرێن و کۆنترۆڵ نەکرێن، ئەوا نەخۆشییەکی سەرەتایی پەرەسەندوو دەردەکەوێت: واتە لەبرینە سەرەتاییەکانەوە بڵاودەبێتەوە بۆ ڕژێنە لیمفییەکان و لەزۆرینەی بارەکاندا بەشێوەیەکی سروشتی ساڕێژ دەبن یان فراوانبوون و کشانی ڕاستەوخۆی برینە سەرەتاییەکان خۆیان ڕوودەدات یان بڵاو دەبێتەوە بۆ پەردە پۆشەری سی و ئازار و فرە شلەیی دروست دەبێت یان لەڕێی خوێنەوە بڵاو دەبێتەوە بەهۆی چەند چیلکەیەکی کەمەوە بۆ سییەکان و ئێسکەکان و گورچیلەکان و جۆگەکانی میز و میزەڕۆ، پاش تێپەڕینی چەندەها مانگ و ساڵانێك، بەهۆی بڵاوبوونەوەی ژمارەیەکی زۆری چیلکە بەکتریاییەکان: سیلی بڵاوبۆوە Miliary و هەوکردنی مێشکەپەردە دروست دەبێت.

ئەو هۆکارانەی مەترسی تووشبوون بەسیل زیاد دەکەن

یەکەم: ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بەنەخۆشەکەوە هەیە، وەك: تەمەن،

منـــدالآن زیاتـــر لەپێگەیشـــتووان، پێگەیشـتووان کەمتر لەپیران تووش دەبن، نـــەوەی یەکەمـــی کۆچبەران لەو ولآتانەوە کە ڕێژەی تووشـــبوون تیایـــدا بەرزە، قەرەباڵغـــی زیندان و بەشە ناوخۆییەکان، بوونی نیشانەی ســـیل لەسەر تیشـــکە Xی سنگ کە بەشێوەیەکی سروشتی چاك بووبێتەوە و پێشتر کەمتر لەیەك ساڵ دووچاری هەوکردنی سەرەتایی بووبێت.

دووەم: هەبوونـــی نەخۆشـــی پەیوەندیـــدار، وەك: کپکردنـــی کۆئەندامـــی بەرگـــری وەك ئەیـــدز، دەرمانی دژە شێرپەنجە، شێرپەنجە، شـــەکرەی جۆری یەکـــەم، گورچیلە ستێی درێژخایەن، سلیکۆسس Sili- cosis، نەخۆشی کۆئەندامی هەرس کە پەیوەندی بەبەدخۆراکییەوە هەبێت وەك لابردنی گەدە بەنەشـــتەرگەری، شێرپەنجەی پەنکریاس، بەدهەرسی و کەمی ڤیتامین D یان A.

نیشانەکانی

ئێمە لێرەدا باســـی ئەو نیشانانە دەکەیـــن کە پەیوەســـتن بەسـیلی ســـییەکان (واتە کۆئەندامی هەناسە) ئەگینا سیل کاردەکاتە سەر چەندین کۆئەندام و نیشـــانەی تایبەتی خۆی هەیە وەك کۆئەندامی هەرس و دەمار و میز و میزەڕۆ.

سیلی سەرەتایی سییەکان

بۆیە پێی دەوترێت ســـەرەتایی، چونکە لەکەســـێکی پێشـــتر ساغ و تەندروســـتدا ڕوودەدات، واتە ئەگەر پێشتر تێستی تیوبێرکلین Tubercu- lin بۆ کەسەکە کرابێت نێگەتیڤ بووە (ئـــەم کارەش بریتییـــە لەوەرگرتنی پرۆتینێـــك لەچاندنـــی چیلکـــەی بەکتریای ســـیلەوە دروست دەکرێت و پاشان دەخرێتە ژێر پێستی کەسی مەبەســـتەوە و پاش 72-48 سەعات لـــەو شـــوێنەدا کارلێکـــی کیمیایی ڕوودەدات و بەشێوەی هەوکردووی و سووربوونەوە و گەرم بوون ڕوودەدات ئەگەر ئەو کەســـە پێشتر بەرگری بۆ بەکتریاکە پەیدا کردبێت).

چەند نەخۆشێکی کەم دووچاری «تـــا» دەبـــن، بـــەلآم خۆیـــان چاك دەبنەوە، بەلآم نەخۆشـــییەکە تەنیا کاتێك بەنیشانەکانییەوە ڕوودەدات کە کارلێکی فرە هەستیاری یان هەوکردنی پەرەسەندوو بوونی هەبێت. نەخۆشی ســـەرەتایی پەرەســـەندوو لەوانەیە لەکاتی ڕەوتی بارە سەرەتاییەکە (کە تەنیا تای هەیە) یان پاش ماوەی مت بوونێکی چەنـــد هەفتەیی یان چەند مانگی (8-4 هەفتە) دەردەکەوێت.

سیلی بڵاوبۆوە

ســـیلی بڵاوبـــۆوە Miliary بەو ســـیلە دەوترێت کە لەرێی خوێنەوە بڵاودەبێتـــەوە و لەوانەیـــە لەپـــردا نیشانەکانی دەرکەون، بەلآم زۆرجار نەخۆشـــەکە بۆماوەی 3-2 هەفتە تا و ئارەق کردنەوەی شەوانە و نەمانی ئارەزووی خـــواردن و کێش دابەزین و کۆکەی وشـــکی هەیە، لەوانەشـــە گەورەبوونی ســـپڵ و جگەری لەگەڵدا بێت و بوونی سەرئێشـــەش دەشێت نیشانەی هاوکات هەبوونی هەوکردنی ســـیلییانەی پەردەکانی مێشك بێت. پشـــکنینی بیســـتەنییانەی Aus- cultation ســـنگ لەوانەیە ئاســـایی بێـــت، بـــەلآم کاتێك نەخۆشـــییەکە زۆر بەرەو پێـــش دەچێت، خرەخری بەربڵاو دەبیســـترێت. تیشـــکە X ی سنگ، پەڵەی سپی بچووکی 2-1 ملم بەشێوەی دەنکە هەرزن نیشان دەدات کە بەهەموو سیدا بڵاوبوونەتەوە.

هەروەهـــا کەمخوێنـــی و کەمی خرۆکە ســـپییەکان لەوانەیە هەبێت، بـــەلآم لەمرۆڤە بەســـاڵاچووەکاندا، نیشانەکان بەشـــێوەیەکی نائاسایی دەردەکـــەون و جیـــاوازە لەوانـــەی باسمانکرد, بەمشێوەیە دەردەکەون: تەمەنی لەســـەرو شەست ساڵییەوە، تایەکـــی نزمی ناوبەناوی ســـەرچاوە نەزانراو، کێش دابەزینێکی ناروون واتە نازانی هۆکارەکـــەی چییە، بێتوانایی و پەککەوتەیـــی گشـــتی لە 50٪-25 سپڵ و جگەریان ئاوســـاوە، تیشکە X ی ســـنگی ئاســـاییە، پشـــکنینە خوێنییەکان ئاسایی دەبن و لەوانەیە یەکێك یان هەر ســـێ خانەکانی خوێن واتە خرۆکە سوور و سپی و پەرەکانی خوێن کەم بن و تێســـتی تیوبێرکلین نێگەتیڤە. جەخت کردن و دڵنیابوون بەوەرگرتنی نموونە شانەی زیندووی جگەر یان مۆخی ئێسك دەبێت.

نیشـــانەکانی سیلی پاش ســـەرەتایی ســـییەکان Post- Primary Pulmo- nary TB

ســـیلی ســـی باوترین شـــێوەی نەخۆشـــی پـــاش ســـەرەتایی. لەسەرەتاوە بەشـــێوەیەکی نادیار و شـــاراوە ڕوودەدات و پاش چەندین هەفتە و لەســـەرخۆ پەرەدەسەنێت، نیشـــانە گشـــتییەکانی بریتین لە تا، ئـــارەق کردنـــەوەی شـــەوانە، لەش داهێزران، نەمانی ئارەزووی خواردن، کێش دابەزین، پاشانیش بەرەو پێش دەچێت و ئەم نیشـــانانە زاڵ دەبن: کۆکەی درێژخایـــەن، زۆرجار خوێنی پێوەیە، تای سەرچاوە نەزانراو، فرە شلەیی خەستی پەردەپۆشەری سی، بـــێ نیشـــانە (بەتیشـــکی Xی سنگ دەناســـرێتەوە)، کێش دابەزین و پەککەوتەیی گشـــتی فرە هەوایی لەخۆوەی پەردەپۆشـــەری ســـی و

زۆر بەرێکەوت، ئەم جۆرە سیلە لەوانەیە یەکێك لەم ماکانە بەدوای خۆیدابهێنێت:

1. ماکی ناو سییەکان، وەك: بەڵغەمی خوێناوی بر زۆر، کۆرپەلمۆنالی Corpulmonale: بەد فرمانی لەدڵدا دروست دەبێت و بەرەو سستی دەروات بەهۆی بەدفرمانی و نەخۆشی درێژخایەنی سییەکانەوە، بەریشاڵ بوونی سییەکان-ئیمفزیما، هەوکردنی بەکتریایی لەجۆری نائاسایی Atypical، هەوکردنی کەرویی جۆری ئەسپەرجیلەس، رەقبوونی یان بەکالیسیۆم بوونی سی-پەردەپۆشەری سی calicifi-cation، نەخۆشی سییەگیراو cobd، بۆری هەوا فراوان بووە نەخۆشی bronchiectasis و دروست بوونی جۆگەیەك fistula لەنێوان بۆری هەواو پەردەپۆشەری سیدا.

2. ماکی دەرە-سییەکان، وەك: هەوکردنی قورقوراگە، هەوکردنی ریخۆڵە (بەهۆی قووتدانی بەڵغەمەوە)، نەخۆشی رێکە و کۆم (بەهۆی قووتدانی بەڵغەمەوە)، نیشتنی ماددەی ئەمایلۆیدamyloidosis لەشانە و ئەندامەکانی لەشدا وەك گورچیلە، سپڵ،...هتد و هەوکردنی جومگەکان.

یەکەمین نیشانەی تیشکی بریتییە لەپەڵەیەکی سپی نارونن-چێوە لەیەکێك لەپلەکانی سەرەوەی سی. ئەم نەخۆشییە زۆرجار دوو ناوچە یان زیاتری سی دەگرێتەوە و لەوانەشە هەردوولا بگرێتەوە. کاتێکیش نەخۆشییەکە پەرەدەسەنێت: کۆنسۆلیدەیشن consolidation (جێگرتنەوەی هەوا بەئاو (شلە) لەسیکڵدانۆچکە هەواییەکاندا)

پووکانەوە و چاڵ بوون Cavitation بەرادەی جیاواز دروست دەبن. بوونی شێوازێکی هەرزن شێوە یان چاڵبوون نیشانەی چالاکی نەخۆشییەکەیە. کاتێکیش نەخۆشییەکە زۆر بەربڵاوو سەرتاسەری دەبێت، لەوانەیە پووکانەوەی زۆر بەرچاو بێت و لوولەی هەواو بۆشایی سنگ medi- astinum لەشوێنی خۆیان لابدەن.

ناسینەوەی نەخۆشییەکە

1. وەرگرتنی نموونەspecimen: وەرگرتنی بەڵغەم-سێ نموونەی بەڵغەم بەیانییان زوو، دەبێت نزیکەی 5000-10000 چیلکەی بەکتریاکە لەبەڵغەمەکەدا هەبێت بۆ ئەوەی لەسەر سلایدەکە پۆزەتیڤ دەرچێت، بەڵام ئەگەر بێتوو بەڵغەمەکە بچێنرێت ئەوا تەنیا بوونی 100-10 میکرۆبی زیندوو بەسە بۆئەوەی پۆزەتیڤ دەربچێت، شۆراوی ناوەرۆکی گەدە، سێ نموونە بەیانیان زوو بەتایبەتی لەمنداڵاندا بەکاردێت، شۆراوی ناو سییەکان وەربگیرێت و وەرگرتنی نموونە شانەی زیندوو لەناو بۆری هەواکانەوە.

2. لێنۆڕینەکان بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکە: هەندێك پشکنینی خوێنی بۆ دەکرێت وەك esr,crp کەمخوێنی...هتد، لێنۆڕینی پێستی تیوبێرکلین، کەمهەستیارودیاریکەرە، تەنیا لەسیلی سەرەتایی یان سیلێك لەقوڵایی سییەکاندا دروست بووبێت و دەست پێڕانەگەیشتوو بێت بەکاردێت، بەکارهێنانی بۆیەی زێڵێنێلسن یان ئۆرامین فلۆرڵینس و لەژێر پشکنینی راستەوخۆی مایکرۆسکۆبدا، گەورەکردنی ترشی ناوکی بەکتریاکە، چاندن (زەرع کردن). یان نەخۆشەکە دەخەیتە سەر دەرمانی دژە سیل بەشێوەیەکی ئەزموونی ئەگەر سیل بوو ئەوا بەزۆری پاش 10-5 رۆژ نەخۆشییەکە وەڵامی چارەسەرەکە دەداتەوە.

کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لێی

ڤاکسینی bcg ڤاکسێنێکی زیندووی لاواز کراوە لەبەکتریای سیلی جۆری ئاژەڵەوە وەردەگیرێت و بەکاردێت بۆ هاندان و دروست کردنی بەرگری پارێزەرانە و ڕێگرتن لەبڵاوبوونەوەی سیلی بڵاوبۆوە لەکەسێکی هەوکردوودا کاریگەری و توانای ڕێگرتن لەدروست بوونی سیلی سی بۆ ئەم ڤاکسینە جیاوازە لە 60-20٪، بەڵام باشترین کاریگەری هەیە لەڕێگرتن لەکاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بەناو لەشدا بەتایبەتی سیلی پەردەکانی مێشك لەمنداڵاندا، بەڵام دەشێت ئەم ڤاکسینە ببێتەهۆی دروست بوونی دوومەڵ لەشوێنی کووتانەکە و هەوکردنێکی بڵاوبۆوە لەو کەسانەدا دووچاری کەمی بەرگری لەش بوون وەك ئەوانەی تووشی ئەیدز بوون، لەبەرئەوە نابێت لەم نەخۆشانە بدرێت.

بەشێك لەبەرنامەی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە بریتییە لەدۆزینەوە و ناسینەوەی سیلی متبوو یان شاراوە latent، ئەویش بەبەکارهێنانی لێنۆڕینی تیۆبێرکلینی پێست. کەسێکی بێ نیشانە (واتە هیچ نیشانەی نەخۆشییەکەی نەبێت)، بەڵام ئەم لێنۆڕینەی پۆزەتیڤ بێت و تیشکە x ی سنگی ئاسایی بێت دەتوانرێت بەچارەسەری دژەسیل چارەسەر بکرێت بۆئەوەی بەرەو پێش نەچێت و نیشانەکانی دەرنەکەون.

هەروەها چارەسەری خۆپارێزی prophylaxis بەکەسانی خوار شانزە ساڵ کە لێنۆڕینی تیوبێرکلینی پۆزەتیڤی بەهێزیان هەیە، هەروەها بۆ ئەو منداڵانەی تەمەنییان لەدوو ساڵ کەمترە و بەرکەوتنی نزیکییان هەبوو لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە سیلی سییان هەیە و بەپشکنین سەلماوە، یان بۆ ئەوانەی کە لێنۆڕینی تیوبێرکلینی تازەیان پۆزەتیڤ بووە، و منداڵی ئەو دایکانەی سیلی سییان هەیە. هەروەها پێویستە چارەسەر بۆ ئەو کەسانەش رەچاو بکرێت کە بەرکەوتنی نزیکییان لەگەڵ نەخۆشێکی ئەیدزدا هەبووە کە سیلی سییان هەیە.

دەرمانی ڕیفامپسین rifampicin و ئایزۆنایەزاید isoniazid بۆ سێ مانگ یان ئایزۆنایەزاید بۆ شەش مانگ زۆر کاریگەرن.

لینۆڕینی تیوبێرکلین دەشێت ئەنجامی هەڵە بدات بەدەستەوە، واتە لەوانەیە بەهەڵە پۆزەتیڤ بێت لەو کەسانەداکە کووتراون و لەوناوچانەش کە بەرکەوتن بەو مایکرۆبەکتریایانەی سیل دروستکەر نین non-tubercu- lous زۆرە. بەرنامەکانی پشکنین و هەڵسەنگاندنی بەرکەوتەکان زۆر گرنگن لەکۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی سیلدا.

چارەسەرس کیمیایی سیل

چارەسەرس کیمیایی سیل Che- motherapy لەلایەن ڕێکخراوی Whoوە دانراوە.

پۆلبەندی سیل و چارەسەرەکەی

یەکەم: حاڵەتی تازەی سیلی سی (پشکنینی شانەیی پۆزەتیڤ بێت)، سیلی توندی دەرەوەی سی (ئەندامەکانی دیکە) و سیلی توندی

سی (پشكنینی شانەیی نێگەتیڤ بێت) لەهەمان كاتدا نەخۆشی ئایدزی تووندی هەبێت.

لەم بارانەدا بەمشێوەیە چارەسەر دەكرێت، چارەسەرەكەش بەدوو قۆناغ دەبێت:

قۆناغی سەرەتا، بۆ حاڵەتە تازەكان: بەكارهێنانی ئایزۆنایەزاید، ریفامپسین، پایرەزینئەمایـد، ئیسامبیتۆڵ، هەفتەی سێ جار بۆماوەی دوو مانگ یان دەتوانین لەبری ئیسامبیتۆڵ، دەرمانی ستربیتۆمایسین بەكاربێنین.

قۆناغی بەردەوامی، بەكارهێنانی ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین، هەفتەی سێ جار بۆماوەی چوار مانگ.

لەبارەكانی دیكەدا، قۆناغی سەرەتا: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین و پایرەزین ئەماید و ئیسامبیتۆڵ بۆماوەی دوو مانگ، یان دەتوانین لەبری ئیسامبیتۆڵ، ستێرپتۆمایسین بەكاربهێنین، هەموویان بەژەمە دەرمانی ڕۆژانە وەردەگیرێت.

قۆناغی بەردەوامی: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین ڕۆژانە بۆماوەی چوار مانگ یان ئایزۆنایەزاید و ئیسامبیتۆڵ بۆماوەی شەش مانگ.

دووەم: سیلی سی پێشتر چارەسەركراو (پشكنین پۆزەتیڤ بووبێت)

قۆناغی سەرەتا: ئایزۆنایەزاید، ریفامپسین، پایرەزینئەمایـد، ئیسامبیتۆڵ، ستریپتۆمایسین، هەفتەی سێ جار بۆماوەی دوو مانگ-ئایزۆنایەزاید، ریفامپسین، پایرەزینئەنەماید هەفتەی سێ جار ئیسامبیتۆڵ ڕۆژانە بۆ مانگێك.

قۆناغی بەردەوامی: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین و ئیسامبیتۆڵ هەفتەی سێ جار بۆماوەی پێنج مانگ.

لە باری سەرهەڵدانوەی نەخۆشییەكەدا، ئەگەر چارەسەرەكە شكستی هێنا، یان پاش ئەوەی چارەسەرەكە باش بەكارناهێنرێت لەلایەن نەخۆشەوە:

قۆناغی سەرەتا: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین و پایرەزینئەنەماید و ئیسامبیتۆل و ستریپتۆمایسین ڕۆژانە بۆماوەی دوو مانگ هەمان ئەم دەرمانانە جگە لەستریپتۆمایسین ڕۆژانە بۆ مانگێك.

سێیەم: حاڵەتی تازەی سیلی سی (پشكنین نێگەتیڤ بێت)

قۆناغی سەرەتا: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین و پایرەزینئەماید و ئیسامبیتۆڵ، هەفتەی سێ جار بۆماوەی دوو مانگ.

قۆناغی بەردەوامی: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین، هەفتەی سێ جار بۆماوەی چوارمانگ.

سیلی دەرەوەی سی لەرووی توندییەوە هێواشتر بێت لەپۆلی یەكەم بەشێوەیە دەبێت:

قۆناغی سەرەتا: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین و پایرەزینئەماید و ئیسامبیتۆڵ ڕۆژانە بۆماوەی دوومانگ.

قۆناغی بەردەوامی: ئایزۆنایەزاید و ریفامپسین ڕۆژانە بۆماوەی چوار مانگ یان ئایزۆنایەزاید و ئیسامبیتۆڵ ڕۆژانە بۆماوەی شەش مانگ (بەڵام شكستی ئەمەیان زیاترە و ڕێژەی هەڵدانەوەی نەخۆشییەكە زیاترە وەك لەكۆرسە چوار مانگییەكە، بەڵام دەتوانرێت بۆ نەخۆشی گەرۆك بەكاربهێنرێت و بۆ ئەو نەخۆشانەش كە خزمەتگوزاری تەندروستی سنووردارییان هەیە، هەروەها دەتوانرێت لەگەڵ دەرمانی دژە-ڤایرۆس بەكاربهێنرێت لەو كەسانەدا كە لەگەڵ سیلدا ئەیدزیشییان هەیە.

چارەسەر بەنەشتەرگەری تائێستاش بەدەگمەن بەكاردەهێنرێت بۆنموونە: بۆ بەڵغەمی خوێناوی كە برەكەی زۆر بێت Massive، كۆبوونەوەی كێمی ناوچەیی، هەوی دڵە پەردە سنووردار، گرێ لیمفی پڕ كێم، سیلی بڕبڕەی پشت بووبێتەهۆی فشار خستنەسەر دڕكەپەتك، بەڵام بەزۆری پاش كۆرسێكی تەواوی چارەسەری دژە سیل بەكاردێت.

چاودێریكردنی چارەسەرەكە: پێویستە چۆنییەتی وەرگرتنی چارەسەرەكە بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ سەرپەرشتی بكرێت و هەفتانە دوو یان سێ جار نەخۆشەكە ببینرێت بۆئەوەی دڵنیا بین كە دەرمانەكان بەباشی دەخوات و پێیانەوە پەیوەستە، چونكە كەم پەیوەستی بەدەرمانەكانەوە لەلایەن نەخۆشەوە هۆكاری سەرەكی درێژە كێشانی نەخۆشییەكە ومەترسی سەرهەڵدانەوە و دەركەوتنی جۆری بەكتریای بەرگەگری بۆ دەرمانەكان.

سیل و ئەیدز

لەهەموو جیهاندا، نزیكەی لە 9٪ی هەموو بارە تازەكانی سیل پەیوەندیدارە بەئەیدزەوە. نیشانە دیدەنییەكانی نەخۆشییەكە دەشێت بەشێوەی جۆراو جۆر بێت بۆنموونە فرە شلەیی پەردە پۆشەری دڵ Pericardial effusion نیشانەیەكی باوە لەئەیدزدا لەئەفەریقا. پشكنینی تیشكی سنگ لەوانەیە گەورەبوونی

گرێ لیمفییەکان، فرەشلەیی پەردە پۆشەری سی، گۆڕان لەسییەشانەدا، کۆبوونەوەی ئاو لەسیکڵدانۆچکەکاندا و سیلی بڵاوبۆوە دەربخات.

سیلی فرە دەرمان-بەرگری

بریتییە لەو بارەی بەکتریای سیل کە بەرگری دژی دەرمانەکان پەیدا دەکات واتە دەرمانەکان ناتوانن کاریگەری خۆیان لەسەر بەکتریاکە دروست بکەن، ئەمیش بەزۆری لەوڵاتە زۆرتر هەژارەکاندا ڕوودەدات، پەیوەندی بەچارەسەری ناتەواوەوە هەیە. دەشێت لەم بارەشدا چارەسەر مسۆگەر بکرێت، بەڵام پێویستی بەچارەسەرێکی ماوە درێژ هەیە و چارەسەرەکە کەمتر کاریگەر و ژەهراویتر و گرانتر دەکەوێت. هەروەها شکستی چارەسەرەکە و پەیدابوونی بەرگری زیاتر دژی دەرمانەکان و ئەگەری مردن لەم بارەدا زیاترە.

داهاتووی نەخۆشییەکە

پاش تەواو بوونێکی سەرکەوتووانەی چارەسەرەکە، چاك بوونەوە لەزۆرینەی نەخۆشەکاندا مسۆگەر دەبێت. ڕێژەیەکی زۆر کەمیشیان (کەمتر لە5٪) مەترسی سەرهەڵدانەوەیان هەیە و زۆربەشیان لەماوەی پێنج مانگدا ڕوودەدەن و هەمان چارەسەریش بەکاردەهێنرێت. ئەو نەخۆشانەی کە سیلی (پشکنین پۆزەتیڤ)ن و بێ چارەسەرن بەهەوکردوویی دەمێننەوە و توانای گواستنەوەی نەخۆشییەکەیان هەیە تا ماوەی دووساڵ، لەماوەی یەك ساڵدا لە 25٪ ی چارەسەرکراوەکان دەمرن. ڕێژەی مردن لەو نەخۆشانەدا زیاترە کە ئەیدزیان هەیە و تارادەیەکیش مەترسی سەرهەڵدانەوە زیاترە.

بۆچی باوێشك دەدەیت؟

ئێمەی مرۆڤ باوێشك دەدەین هەرکات هەست بەهیلاك بوون یان بێتاقاتی و برسێتی بکەین و یان بینراوە ئەوانەی بەنیازن بەپەرەشوت بێنە خوارەوە باوێشك دەدەن پێش هاتنە خوارەوەیان، تۆێژینەوەیەکی زانستی هەیە کە پەیوەندی نێوان باوێشك دان و وروژاندنی سێکسیدا دەردەخات، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا تا ئێستا هۆکارە ڕاستەقینەکانی پشتەوەی ئەو دیاردەیە نەزانراو و شاراوەن.
پزیشکێکی فەڕەنسی بەناوی ئۆلفیە فالۆ سیسنسکی تۆێژینەوەیەکی بڵاوکردۆتەوە بەناوی مەتەڵی باوێشکدان لەفرمانی ئەندامەکان و نەخۆشیدا کە بەنوێترین تۆژینەوە دادەنرێن دەربارەی ئەو دیاردە خۆنەویستە لای مرۆڤ. فالۆسینسکی بەئاژانسی ڕۆیتەری ڕاگەیاند: چەند تیۆرێك هەن دەربارەی باوێشك، بەڵام تا ئێستا هۆکاری سەرەکی ئەوە نەزانراوە کە بۆچی ئێمەی مرۆڤ باوێشك دەدەین؟ مرۆڤی ئاسایی نزیکەی 250 هەزار جار باوێشك دەدات بەدرێژایی ژیانی، کۆرپە لەسکی دایکیدا هەر لەتەمەنی دوانزە تا چواردە هەفتەیی کە بارستایی لەشەست گرام تێپەڕ ناکات باوێشك دەدات کە ئەوانەش بەڵگەن لەسەر ئەوەی باوێشکدان کارێکی دەماری گرنگی هەیە و بۆ گەشەکردنی منداڵ دەبێت زۆر گرنگ بێت ئەگینا منداڵ چ پێوستیەکی بەو باوێشکە هەیە؟ هەروەها گیاندارەکانی دیکەش وەك باڵندە و ماسی و بربرەدارە خوێن سارد و گەرمەکانیش باوێشك دەدەن جگە لەزەرافە و نەهەنگ کە تا ئێستا نەبینراون باوێشك بدەن.
تا ئێستاش ئەو بیرە هەڵەیە هەر ماوە کە دەڵێت باوێشك ڕێژەی گازی ئۆکسجین لەخوێندا زیاد دەکات و خوێن لەco_2 ی زیادە ڕزگار دەکات، فالۆ سینسکی دەڵێت ئەو بیرە دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی حەڤدەی زاین و بەپێی لێکۆڵینەوە نوێیەکان ڕێژەی گازەکانی ناو خوێن پێش و پاش باوێشك هەر وەك خۆیەتی و ناگۆڕێت، بەڵام بەپێی تۆژینەوە نوێیەکان کاتێك باوێشك دەدەین کە هەست بەبێتاقەتی یان ماندووبوون یان برسێتی زۆر بکەین، جگە لەوانەش باوێشك وەك چەکێك دژی باری دەروونی کار دەکات، بەڵام سەبارەت بەوانەی کە پێش دابەزینیان بەپەرەشوت باوێشك دەدەن ئەوە لەوانەیە بۆ زیاتر وریایی و نەنوستنیان بێت، چونکە ئەوانە لەبارێکی دەروونی نارەحەتدان، چونکە بەتاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە مشکی تاقیکردنەوە لەو بارە نارەحەتانەدا باوێشك زۆر دەدەن و کەس نازانێت کاری ئەو باوێشکدانە چییە. تۆێژەرەوەیەکی هولەندیش دەڵێت کە پەیوەندی هەیە لەنێوان باوێشك و ڕەفتاری سێکسی لای مرۆڤ.... ئەمانەی وتران تەنیا تیۆر و بیردۆزن و تا ئێستا وەك چۆن مرۆڤ بەتەواوەتی لەخەو نەگەیشتووە و بەهەمان شێوەیەش هیچ دەربارەی باوێشك نازانێت.

و: هاوکار جەمال

قوتابییەکان پێویستە هەڵە بکەن

بەردەوام سەرنج دەدەین کە قوتابیەکانمان هەڵە دەکەن لەوەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا، ئەگەرچی جۆری پرسیارەکە زارەکی، ئەرکی ماڵەوە یان یان پرسیاری سەرمەشقی بێت. هۆی بەشێك لەم هەڵانە دەگەڕێتەوە بۆ بێئاگایی قوتابی یان ساتمەدان(*). بابەتەکەی ئێمە باس لەم جۆرە هەڵانەی سەرەوە ناکات، بەڵکو جۆرێك هەڵەی دیکە هەیە کە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ئەویش لەئەنجامی بەهەڵە تێگەیشتن دروست دەبێت لەیەکێك لەبیرۆکە بیرکارییەکان یان لەبەهەڵە ئەنجامدانی یەکێك لەکردارە بیرکارییەکان (مەبەست لەکرداری بیرکاری بەگشتی ڕێگەی گشتی دۆزینەوەی پرسیارێکە نەك کردارەکانی کۆکردنەوە و لێکدان و لێکدەرکردن).

پێویستە مامۆستای بیرکاری بەشێوەیەکی هوشیارانە مامەڵە لەگەڵ جۆری ئەم هەڵانەدا بکات، چونکە دەشێت ببێتە سەرچاوە و کەناڵێك کە لەڕێگەیەوە ئاستی خۆیی پێشبخات، هەموو ئەمانەش ڕێگەخۆشکەردەبن بۆ پەروەردەیەکی تەندروست و پرۆسەیەکی سەلامەت.

ڕوونکردنەوەوتاوتوێکردن

یەکێك لەو قۆناغانەی قوتابی لەوانەی بیرکاریدا هەڵەی زۆر دەکات زیاتر لەهەر قۆناغێکی دیکە، بریتییە لەقوناغی سەرەتایی (مەبەست لەیەکی بنەڕەتییەوە تا شەشی بنەڕەتییە). بەشێکیش لەم هەڵانە لەئەنجامی سپێلینەوە ڕوودەدات، بەشێکی زۆر لەو پرسیارانەی کە ئاراستەی قوتابی دەکرێت لەم قۆناغەدا پێویستی بەحوکمدان

هەیە، بۆنموونە پێویستە قوتابی حوکم یان بریار بدات ئایا $2+1=3$. ئەوە ئەرکی مامۆستایە کە قوتابی رابهێنێت لەهەڵبژاردنی وەڵامی راست و حکومدانێکی تەواو، چونکە زانستی بیرکاری بەپلەی یەکەم پشت بەوردبینی دەبەستێت لەوەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا. ئایا هیچ یەکێك لەئێمە ئامادەیە پەرستیارێك لەنەخۆشخانە دەرمانەکانی پێبدات کە میلیمەتر و سانتیمەتر لێك جوداناکاتەوە، یان هیچ یەکێك لەئێمە ئامادەیە بچێت پارە لەبازاری دۆلارەکە لای دوکانداریێك بگۆڕێتەوە کە نەزانێك ئەگەر هاتوو 100$ بە120000 دیناری عێراقی بێت ئەوا ئەو لەبری 50$ تەنیا 50000 دینارمان بداتێ، بێگومان هەموو ئەوانەی سەرەوە جێگای قبوڵکردن نین.

لێرەدا ئێمە پرسیارێك دەکەین: ئایا مامۆستا هەڵوێست و کاردانەوەی چۆن دەبێت کاتێك یەکێك لەقوتابیەکانی هەڵەیەك دەکات، بێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی ئایا ئەو پرسیارەی کراوە، پرسیاری تاقیکردنەوەیە، ئەرکی ماڵەوەیە، سەرمەشقیە یان کردارییە (بۆنموونە دۆزینەوەی گۆشەیەك بەگۆشەپێو)؟ یان پرسیارەکە زارەکەیە؟

یەکێك لەکاردانەوە خێراکان بۆ ئەم جۆرە هەڵانە، ئاگادارکردنەوەی قوتابیە بەوەی کە بەوریایەوە وەڵام بداتەوە و پەلەنەکات، ئەم پەرچەکردارە زۆرجار کاریگەرە و قوتابی ئاگادار دەکاتەوە لەراستکردنەوەی وەڵامەکەی، بەتایبەت ئەگەر هەڵەکە لەبێئاگایی و ساتمەدان و هەڵەی نووسینەوە دروست بووبێت، باشتر وایە ئەگەر هەڵەکە هەڵەیەکی ناوەندی بوو مامۆستاکە دەست نیشانی هەڵەکە بکات (بۆنموونە تۆ پرسیاری 2X3 لەقوتابیەکە کردووە، بەڵام قوتابیەکە ئەنجامی 2+3 دەداتەوە لەم حاڵەتەدا تەنیا پێی دەڵێیت کردارەکە کۆکردنەوە نییە بەڵکو لێکدانە)، لەم حاڵەتەدا ئەرکی مامۆستا تەنیا دەست نیشانکردنی هەڵەکەیە و دواتر پێویستە قوتابی خۆی بتوانێت وەڵامی راست بداتەوە. بەڵام هەندێجار پێویستە مامۆستا وەڵامدانەوەیەکی پۆزەتیڤانەی هەبێت بۆ هەڵەی قوتابی، چونکە مامۆستا پێویستی بەوە هەیە هەندێجار قوتابیەکانی هەڵە بکەن، بەتایبەت ئەوانەی کە لەهەڵە تێگەیشتنی بیرۆکەیەکی بیرکاری، پرۆسەیەك یان بنەمایەك دروست دەبن. وەڵامدانەوەیی مامۆستا بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بۆ زۆرێك لەم هەڵانە، چوار رەهەند لەخۆیدا هەڵدەگرێت. هەوڵدەدەین بەکورتی باسی هەریەکێکیان بکەین.

رەهەندی یەکەم: کێشمەکێش و بەیەکگەیاندن

یەکەم شت کە پێویستە بیزانین، ئەوەیە ئەگەر هەموو قوتابیەکان لەزۆربەی کاتەکاندا وەڵامی دروست و راستیان دایەوە بۆ هەر پرسیار و ئەرکێکی بیرکاری کە پێیان دەدرێت یان لێیان دەکرێت، ئەوکاتە دەبێت بەجدی لەخۆمان بپرسین، ئایا ئێمە دەمانەوێت بەشێوەیەکی بەسوود و کاریگەر قوتابیەکانمان رابهێنین لەسەر کێشمەکێش و پرسیارێك کە جیاوازی هەر تاکێکیان بەدیار دەخات. بەدڵنیاییەوە نەخێر. یان ئەگەر قوتابی وەڵامی زۆرێك لەپرسیارەکانی هەڵە بوو، ئەمە مانای ئەوە نییە ئەو قوتابیە بێتوانایە لەبیرکاریدا (لەوانەیشە وابێت)، بەڵکو دەکرێت وەك بەڵگەی ئەوە تەماشا بکرێت کە ئەو مامۆستایە شکستی هێناوە لەبەیەکگەیاندی ئاستی ئەو بابەتەی پێشکەشی دەکات و توانای قوتابیەکانی (مەبەست لەئاستی قوتابیەکانە).

رەهەندی دووەم: تیشك خستنەسەر بەهەڵە تێگەیشتن

دووهەمین رەهەند، دەکرێت مامۆستا سوود لەهەڵەکانی قوتابی وەربگرێت بۆ تیشك خستنەسەر بەهەڵە تێگەیشتنی یان سەرلێشێوانی قوتابیەکە لەبابەتەکە. ئەم تیشك خستنەسەرە وا لەمامۆستا دەکات بەئاگایانەتر مامەڵە لەگەڵ قوتابیەکانیدا بکات و بشزانێت لەچ جێگایەکدا بابەتەکەی ئاڵۆزی لەخۆیدا هەڵگرتووە. بۆنموونە، قوتابیەکی 9 ساڵان لەوەڵامی پرسیاری ئایا 227-340 دەکاتە چەند؟ وەڵامی قوتابیەکە 127 دەبێت. مامۆستای زیرەك و لێهاتوو سەرەتا دەست نیشانی هەڵەکە دەکات و لەقوتابیەکە دەپرسێت کە روونکردنەوەیی زیاتر لەسەر وەڵامەکەی بدات. قوتابیەکەش لەوەڵامدا دەڵێت «ئەگەر هاتوو ویستمان لە7 حەوت هیچ بەرین ئەوا هەر حەوت دەمێنێتەوە. دواتر مامۆستاکە هەڵەی قوتابیەکە شیتەڵ دەکات و دەزانێت بەشێك لەهەڵەکە لەوشەی «هیچ» سەرچاوەی گرتووە

و دواتر هەڵەکە ڕاست دەکاتەوە بۆ سەرجەم قوتابییەکان و تێیان دەگەیەنێت کە لەجیاتی وشەی هیچ دەبێت سفر بەکاربهێنن، چونکە ئەگەر تۆ هاتوو وشەی هیچت بەکارهێنا ئەوکاتە زۆر بەئاسانی دەتوانیت هیچ فەرامۆش بکەیت. ئەم تیشک خستنەسەر هەڵەیە دەبێتە وانەیەک بۆ مامۆستاکە کە قوتابییەکانی تێبگەنێت چۆن مامەڵە لەگەڵ سفردا دەکەن لەکاتی ئەژمارکردندا. ئەم نموونەی سەرەوە دەیسەلمێنێت کە وەڵامی پرسیارەکان چەندە گرنگن ئەوەندەش گرنگە قوتابی وەڵامەکانی بەپێی پێویست ڕوونبکاتەوە، ئەگەر لەسەر پەرە بێت، یان بەشێوەی زارەکیدا بێت.

ڕەهەندی سێیەم: برەودان بەفێربوون

دەکرێت لەڕێی ئەو هەڵانەی کە قوتابی دەیکات زیاتر برەو بەفێربوونی قوتابییەکان بدرێت، ئەم هەڵوێستەش لەسەر هەڵە هاوڕایە لەگەڵ ئەو ڕێگایەی کە باس لەئەرکی فێربوون دەکات (Black,2003). فێربوون لەڕێی هەڵەکانمانەوە لەبیرکاریدا یەکێکە لەهەرە ڕێگا کاریگەرەکانی فێربوونی بیرکاری، بەتایبەت ئەگەر هاتوو توانیمان سوود لەتوانای مێشکی قوتابییەکە وەربگرێن بەدروستکردنی دوو وەڵامی جیاواز بۆ هەمان پرسیار، بۆنموونە، ئەو هەڵەی پێشووتر کە قوتابییەکە کردبووی (227-340=127) دەکرێت سەرەتا لەو قوتابیە بپرسین کە ئەنجامی 7-10 دەکاتە چەند، پێویستە دڵنیابین لەوەی قوتابییەکە وەڵامەکە بەدروستی دەداتەوە کە ئەویش 3 یە، دواتر زنجیرەیەک کرداری لێدەرکردنی دیکەی پێدەسپێرین وەک (7-20)،(7-30)،(7-40)،(7-140)، بەمشێوەیە بەردەوام دەبین تا دەگەینە ئەوەی قوتابییەکە بەدروستی وەڵامی (7-340) مان]ەداتەوا، ئەمجارەیان پرسیارەکەی یەکەمجاری پێدەدەینەوە کە بەهەڵە وەڵامی دابووەوە، بوونی دوو وەڵامی جیاواز بۆ هەمان پرسیار قوتابییەکە تووشی شۆک دەکات و توانای مێشکی بەکاردەهێنێت بۆئەوەی هەڵەکە دەست نیشان بکات. ئەگەر قوتابییەکە توانای ئەم کارەی هەبوو، ئەوا ئەم ڕێگەیە فێربوونە بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵە تەندروسترە لەڕووی پەروەردەییەوە لەڕێگەی یەکەمیان کە مامۆستا خۆی دەست نیشانی هەڵەکە بکات و هەر خۆیشی ڕاستی بکاتەوە.

ڕەهەندی چوارەم: پۆلی تایبەت

چوارەمیان، دەکرێت مامۆستا پۆلێکی ethos (بەجۆرێک لەجۆرەکان تایبەت دەگەیەنێت) بنیات بنێت کە تیایدا ئەو هەڵەو باش تێنەگەیشتنانەی کە لەلایەن کۆمەڵێک قوتابی جیاوازەوە دەکرێت پێشوازی و دەستخۆشیان لێبکات وەک هەڵێک کە لەڕێگەیەوە قوتابییەکانی دیکەیش سوودی لێببین و پشکداربن لەچارەسەرکردنیدا. لەجۆرە پۆلیکی ئاوهادا کە قوتابی یەکێک لەو جۆرە هەڵانە دەکات، دەربڕی ئەو ئایدیایە کە ئەو بابەتەی هەڵەی تیادا کردووە تارادەیەک گرانە یان ئاڵۆزە و پێوستی بەڕوونکردنەوەی زیاتر هەیە لەڕێی ئەم قوتابیەشەوە دەکرێت نامەیەک ئاراستەی هاوپۆلەکانی بکرێت بەدووبارە نەبوونەوەی ئەو جۆرە هەڵانە. تەنانەت مامۆستا بۆی هەیە سوپاسی ئەو جۆرە قوتابیانەش بکات، چونکە ئەو قوتابیە بووە هۆی ئەوەی کەلێنێک لەبابەتەکە بدۆزێتەوە نەهێڵێت هاوپۆلەکانی تێبکەون. دیارە مەبەست لەم شێوازی فێرکردنە کورتکردنەوەی فێربوون نییە تەنیا بۆ هەڵەکردن و ڕاستکردنەوەی، بەڵکو مامۆستا زۆر بەشێوەیەکی ئاسایی ڕێگە بەدروستبوونی هەڵە دەدات، هەندێجاریش ئەم هەڵانە بەئەنقەست ڕوودەدەن (واتە مامۆستا دەستی تیادا هەیە). بەدڵنیاییەوە ئەم شێوازەی فێرکردنە بەدەر نییە لەخاڵی مەترسیدار، بەتایبەت دەبێت مامۆستا زۆروریابێت لەهەڵسوکەوتیدا لەگەڵ ئەو قوتابیانەی بەلایانەوە قبووڵنییە هەڵە بکەن (جا جۆری هەڵەکە هەر جۆرێک بێت). بەڵام ئەم شێوازە لەلایەن Ofsted1 پشکنینی بۆ کراوە، سەلمێنراوە کە شێوازێکی کاریگەرە « هاندانی ethos کاریگەرە بەمەرجێک بەلای قوتابییەوە ئاسایی بێت کە هەڵە بکات، چونکە کرداری هەڵە کردن بەشێکە لەپرۆسەی فێربوون» (Ofsted, 2003:para.35).

نموونەیەکی کرداری

هەڵەی بەئەنجامگەیاندنی کۆکردنەوەی دوو ژمارە: قوتابییەکی 5 ساڵان لەکاتی بەئەنجامگەیاندنی کرداری کۆکردنەوەی دوو ژمارە هەمان هەڵە دووبارە دەکاتەوە بەبەردەوامی، هەڵەکە بەم شێوەیەیە 9=3+7، 10=6+5، 11=8+4. مامۆستا پرسیار لەقوتابییەکە دەکات کە پیشانی بدات چۆن ئەم وەڵامانەی

بەدەستهێناوە، لەئەنجامدا مامۆستاکە تێبینی ئەوە دەکات کە قوتابیەکە کە 3 بۆ 7 زیادکردووە یان باشتر وایە بڵێین 3 خستۆتە سەر 7، قوتابیەکە لەکاتی خستنەسەرەکەدا دەڵێت «حەوت، هەشت، نۆ» کە لەگەڵیدا پەنجەکانی دەنوقێنێت، واتە بەهەڵە لەژمارە 7 وە دەست پێدەکات. مامۆستاکە دوایی بەئەنجامگەیاندنی کۆمەڵێك کرداری کۆکردنەوە دیکە بەهەمان قوتابی هەمان هەڵەی لێدەبینێتەوە. دوایی وردبوونەوە لەشێوازی هەڵەکە، مامۆستا هەوڵی گۆڕینی شێوازی بەئەنجامگەندنەکە دەدات و فێری قوتابیەکە دەکات کە لەجیاتی ئەوەی بڵێ «3 دەخەینە سەر 7» بڵێت «لە7 زیاتر بێت بە3» (یان 7 و 3 لێ زیاتر بێت)، بەم شێوەیە مامۆستاکە زۆر بەزووی و ڕێگەیەکی کاریگەر کێشەی قوتابیەکە چارەسەر دەکات دواتریش ئەم شێوازی چارەسەری زمانەوانیە دەبێت بەشێك لەو تێبینیەی کە لەناو پۆلدا بەقوتابیەکانی دەڵێت و سەرجەم قوتابیەکان لێی سوودمەند دەبن.

هەڵەی بەئەنجامگەیاندنی لێکدانی دوو ژمارە

مامۆستایەك لەکاتی سەیرکردنی وەڵامی هەندێك لەقوتابیەکانی کەتەمەنیان 11 ساڵە هەڵەیەك دەدۆزێتەوە ئەویش بریتییە لە 2.3 X 10 = 2.30. مامۆستاکە ئەم هەڵە دەقۆزێتەوە بۆ باشتر قووڵبوونەوە لەبابەتەکە لەگەڵ قوتابیەکانیدا، سەرەتا لەقوتابیەکانی دەپرسێت ئایا چۆن ئەم ئەنجامەیان بەدەست کەوت. مامۆستاکە دەزانێت ئەو دۆخە لەئەنجانی بەهەڵە تێگەیشتن لەیاسای لێکدانی ژمارەیەك لە10 پەیدابووە یاساکەش بریتییە لە « زیاکردنی 0 بۆ ژمارەکە». مامۆستاکە پرسیار ئاراستەی قوتابیەکان دەکات کە ئایا 2.30 گەورەیە یان 2.3؟ ئەم پرسیارە دەبێتە هۆی وروژاندنی قوتابیەکان و پەیدابوونی وتووێژ لەناو پۆلدا و سەرجەمیان لەسەر ئەوە کۆکن دەبن کە هەردووکیان یەکسان، پرسیاریان بۆ دروست دەبێت لەسەر لێکدان لەژمارە 10 (زیاکردنی0). لەئەنجامدا توانای مێشکی قووتابیەکان تووشی سەرسورمان دەبێت. دواتر مامۆستاکە داوا لەقوتابیەکان دەکات کە نموونەیەکی ژیانی ڕۆژانە بهێننەوە کە تیادا پێویست بێت 2.3 X 10 بەئەنجامبگەینرێت. یەکێك لەقوتابیەکان پێشنیار دەکات ئەگەر 10 پارچە تەختەی پانی خانوو دروستکردمان هەبوو و هەریەکەی بە2.3 مەتر درێژ بوون و ئەگەر ویستمان سەرجەمی درێژی هەموو تەختەکان بدۆزینەوە ئەوا پێویستە لێکدانیان بۆ بکەین. قوتابیەکی دیکە پێشنیازی ئەوەی کرد کە ئەگەر هاتوو 10 پارچە نەستەلەمان کڕی و هەر پارچەیەکیش تەنیا بە1 دۆلار بێت. پێکەوەبەستنەوەی لێکدانی ئەو دوو ژمارەیەو بابەتی ژیانی ڕۆژانە زیاتر توانایی مێشکی قوتابیەکان سەرسام دەکات کە دواتریش بەشێوەیەکی خێراش چارەسەری بۆ دەدۆزرێتەوە. دواتر مامۆستاکە سووپاسی هەموو ئەو قوتابیانە دەکاتەوە کە وانەکەیان لەڕێی هەڵەکانیانانەوە دەوڵەمەند کردووە و بوونەتەهۆی ئەوەی هاوکارەکانیان باشتر لەبابەتی بیرکاری تێبگەن.

*ئەم وتارە، بەشێکە لەکتێبی Key Concepts in Teaching Primary Mathematic، کە لەکۆمەڵێك بەش پێکهاتووە و ئێمە تەنیا بەشێکیمان بەناوی Error هەڵبژاردووە بۆ وەرگێران. بێگومان بابەتەکە تایبەتە بەمامۆستایانی سەرەتایی، بەڵام دەکرێت سوودی لێوەربگیرێت بۆ قوناغەکانی دیکەیش هەروەك ئامادەیی و خوێندنی باڵا، چونکە بەشێکی زۆری بابەتەکە باس لەفەلسەفەی هەڵە دەکات و پێویستبوونیشی وەك بەشێك لەپرۆسەی فێربوون و فێرکردندا خستۆتەڕوو. هەموو بابەتەکانی ناو کتێبە ئینگلیزیەکەش باوەڕپێکراون لەلایەن حکومەتی بەریتانیاوە Ofsted.

(*) ساتمەدان: بەو مانایە دێت کە وشەیەك لەدەم دەردەچێت، بەڵام ئەو کەسە وەك بڵێی ئاگای لەخۆی نییە، بۆنموونە کاتێك مامۆستایەك لەقوتابییەکی پۆلی یەك دەپرسێت 3+2 چەند دەکات؟ کاتێك ئەو قوتابییە دەڵێت: دەکاتە چوار مانای ئەوە نییە نازانێت دەکاتە پێنج، بەڵکو لەو ساتەدا لەزمانی هەڵە دەبێت.

و: ڕێبین عەبدولقادر محەمەد
rebeen@uni-sci.org

سەرچاوە:
Key Concepts in Teaching Primary Mathematic

چی بخۆم بۆ تەندروستیم باشە؟

ناسك حەكیم درەیی

ئەو خۆراكانـــەی ڕۆژانە دەیخۆین بەدڵنیایـــی كاریگـــەری لەســـەر تەندروســـتیمان بەجێدەهێڵێـــت، توێژەرانـــی بـــواری تەندوســـتی و خۆراكیـــش بـــەردەوام ســـەرقاڵی توێژینەوەن، ئەنجامی كارەكانیشیان كاریگـــەری دەبێـــت بۆســـەر پلانی خۆراكـــی ڕۆژانـــەی ئێمـــە، بەپێی تێگەیشـــتنمان لەو بوارە و ئاســـتی هۆشیاری تەندروســـتیمان پەیڕەوی ئـــەو ئامۆژگاریانە دەكەیـــن، بەڵام ئەوەی نابێـــت لەبیری بكەین ئەوەیە پێویســـتە خواردن و خواردنەوەمان هێندەی تێركردنی جەســـتەمان بێت و دەبێت ئەم وتەیـــە مانای گەورەی هەبێت لامان. بەشـــێوەیەكی گشتی هەموو ڕێنماییەكان ئەوەمان پێدەڵێن كە دەبێت خۆراكەكانمان هەچەشنەو بێت و تام و بەهای خۆشیان لەدەست نەدابێت، هەروەها بۆئەوەی لەخواردن و خواردنەوەكانـــی ڕۆژانـــە بێتاقەت نەبـــین پێویســـتە خواردنەكانمـــان جـــۆراو جۆر بن و حـــەزی خواردن و باری تەندروستیمان لەبەرچاو بگرین بۆنموونـــە ئەگەر حـــەز لەخواردنی گۆشـــت دەكەیت هەوڵ بدە لەجیاتی گوشتی ســـور گۆشتی ســـپی بەكار بهێنە.

پێویستە هەوڵ بدەین لەهەفتەیەكدا ڕۆژێك بەتەواوی تەنیا سەوزە بخۆین بەبێ هیچ جۆرە گۆشـــتێك، هەروەها هـــەوڵ بدەین لەهەفتەكەدا ســـێ بۆ چوار جـــار خۆمان لەشـــیرینی دوای ژەمـــەكان دوور بخەینەوە و لەجیاتی شیرینی میوە بخۆین.

پێویســـتە چەندی بۆمان دەكرێت لەكاتی خواردنەوەی چا و قاوەدا كەمتر شیرینیان بكەین و تا دەكرێت لەشەكر دوور بكەوینـــەوە، هـــەر ئەوەندەی

مرۆڤ عادەتی بەوە گرت چا و قاوە بەبێ شەکر بخواتەوە ئیتر لای سەیرە کە پێشتر توانیویەتی ئەو خواردنەوانە بەشەکرەوە بخواتەوە. زۆر پێویستە لەسەر کەیبانووی ماڵ ئەو عەیارانەی بۆ تێکردنی شەکر بەکاری دەهێنێت تا دەکرێت بچووك بێت و برێکی کەم لەشەکر هەڵبگرێت.

کەم کردنەوەی شەکر و تا ئاستی بەکارنەهێنانی زۆر گرنگە، چونکە زۆر بەکارهێنانی شەکر دەبێتەهۆی بەرزبونەوەو دابەزینی وزەی مرۆڤ و کەم کردنەوەی تەرکیز و توش بوونی ددانەکان بەرەش بوون و هەڵوەرینیان و لەهەمووشی خراپتر تووشبوونە بەنەخۆشی شەکرە. ئەگەر مەسەلە خووگرتن بێت بەخواردنەوەی گەرمەوە وەك چا و قاوە ئەوا دەتوانین بێ شەکریش بیانخۆینەوە یان لەجیاتی ئەوانە چای سەوز یان چای میوە و ڕازیانە و گوڵەبەیبون بەکاربهێنین کە برێکی زۆر ڤیتامینیان تێدایەو یارمەتی حەوانەوەی ئەندامەکانی لەشیش دەدەن.

هەرکەسێك لەرۆژێك دا زیاتر لەدوو کوپ قاوە و سێ کوپ چا بخواتەوە ئەوا لەو کەسانەیە کە برێکی زۆر لەکافایین بەکاردەهێنێت، ئەگەر ئێمە شوکولاتەو خواردنەوە گازیەکانی دیکەیش حیساب بکەین کە برێك لەکافایین هەڵدەگرن ئەوا ڕێژەکە زۆر زیاتر دەکات، ئەگەر کەسێك لەرۆژێکدا لەدە کوپ قاوە زیاتر بخواتەوە دەبێت حیسابی ئەوە بکات کە تووشی سەریەشەی قورس و هەڵچوون دەبێت.

گرنگە لەوەش دڵنیا بین کە خواردنەوەی کۆلا و خواردنەوە گازیەکانی دیکە زیانی گەورە بەتەندروستی دەگەیەنن و دەبێت بەتەواوی لێیان دوور بکەوینەوە، چونکە برێکی یەکجار زۆر شەکریان تێدایە، تەنانەت لێرەشدا فرسەتی ئەوە هەیە خواردنەوە گازیەکان بگۆڕین بەپەرداخێك ئاو بەتێکردنی قاشێك لیمۆ یان خواردنەوەی شەربەتی گوشراوی تازە، خواردنەوەی ئاو و شەربەتی گوشراوی تازە وا دەکات لەچەند ڕۆژێکدا پێویستی تەواوی لەش پڕ بکاتەوە لەشلەمەنی و یارمەتی فرێدانی پاشەڕۆی ئەو ژەهرانەش دەدات کە لەلەشدا کۆبونەتەوە،جگە لەمانەش خواردنەوە وزە بەخشەکان کە وزەیەکی زۆر بەمرۆڤ دەبەخشن، بەڵام برێکی یەکجار زۆر لەشەکریان تێدایە باشتروایە بەهیچ جۆرێك بەکارنەهێنرێن، لەجیاتی ئەوانە واباشە ئەو خواردنانە بخورێنەوە کە برێکی زۆر لەڤیتامینیان تێدایە، بەتایبەتیش ئەوانەی کە جگەرەکێشن و خواردنەوە کهوولیەکان زۆر دەخۆنەوە پێویستیان بەبرێکی زۆرتر لەڤیتامینەکان هەیە و بەتایبەتیش ڤیتامین سی، چونکە جگەرە و ئەلکهول ڕێگرن لەمژینی ئەم ڤیتامینە گرنگە لەلەشدا.

لەسەرچاوە گرنگەکانی ئەم ڤیتامینە مزرەمەنییەکانی وەك پرتەقاڵ و لیمۆ و لالەنگی، شلیك، کیوی، برۆکۆلی، کەلەرم ، تەماتە و بیبەری سەوزو سوورە.

گرنگە ئەوەش بزانین ڤیتامینەکان دوای لەتکردنیان لەماوەیەکی کەمدا ئۆکساندن دەکەن هەر بۆیەشە پێویستە ڕاستەخۆ پێش خواردن لەت بکرێن بۆئەوەی لەبەر هەوادا کرداری ئۆکساندنیان بەسەردانەیەت و برێکی زۆر لەڤیتامینانەکانیان ون نەکەن، هەروەها ڤیتامین دی و مەگنسیۆم پێویستییەکی گرنگی دیکەیە و توانای مژینی کالیسیۆمی هەیە لەلەشدا. ئەو کەسانەی ڤیتامین دی زۆر وەردەگرن کەمتر کێشەی جومگەکانیان هەیە لەوانەی بەشێوەیەکی ئاسایی وەری دەگرن.

کەمی ڤیتامین دی و کالیسیۆم دەبێتەهۆی ئەوەی لەتەمەنی پیریدا جومگەکان زیاترگۆڕانیان بەسەردابێت و کێشەیان هەبێت.

ئێمە دەتوانین ڤیتامین دی لەسێ سەرچاوە وەرگرین لەتیشکی ڕۆژەوە لەڕێی خواردنەوە یان لەڕێی ڤیتامین بەشێوەی حەب و دەرمان. لەڕێی خواردنەوە دەتوانین سوود لەماسی و شەربەتی سروشتی پرتەقاڵ و شیر وەربگرین.

ئۆمێگا 3 کە بەبرێکی زۆر لەماسی لاکس و ماسی توونا و ڕۆنی زەیتون و ئەڤۆکادۆدا هەیە دەبێتەهۆی ڕاگرتنی لینجی جومگەکان و مانەوەیان بەساغی و کەم کردنەوەی ئازارو هەوکردنیان، ئەگەر یەکێك حەز بەخواردنی ماسی نەکات دەتوانێت لەجیاتی ئەوە حەبی ڕۆن ماسی بەکار بهێنێت بۆ پڕکردنەوەی بڕی پێویست لەئۆمێگا 3.

لەدوای تەمەنی 35 ساڵییەوە مرۆڤ پێویستی زیاتری بەکالیسیۆم هەیە، چونکە لەدوای ئەو تەمەنەوە بڕی کالیسیۆم لەلەشدا کەم دەکات و گرنگە ئەو بڕە ونە لەڕێی خواردنەوە هاوسەنگ بکرێت کە پێویستە بۆ ئێسکەکان، چونکە لەوانەیە لەم تەمەنەدا ئەگەر ئاگامان لەسیستمی

خۆراکیمـــان نەبێت وەك پێویســـت ئێســـکەکانمان لاوازو بـــێ توانا ببن و بەئاســـانی بشـــکێن. لەسەرچاوە گرنگەکانی کالیســـیۆمیش لەشـــیر و بەرهەمەکانییەتی بەمەرجێك ڕەچاوی بڕی چەورییەکانیان بکەین.

خۆراکێکی دیکە کـــە بەهادارە و بەرگری لەش زیاد دەکات و لە شێرپەنجە دەمانپارێزێـــت خواردنـــی تەماتەیە. لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان ســـەلماندوە خواردنی تەماتە بەشـــێوەی شـــۆربا یان شەربەت مەترسی شێرپەنجە کەم دەکاتـــەوە بۆنموونە ئەوانەی تەماتە دەخـــۆن بەبڕێکـــی تەواو مەترســـی شێرپەنجەی پرۆســـتاتیان سێ جار کەمترە لەئەوانەی کە بەکەمی تەماتە دەخـــۆن، هەروەها ســـەلماندوویانە لەژناندا شێرپەنجەی مەمك لە30٪ بۆ 50٪ کەمدەکاتەوە ئەگەر بەبەردەوامی بخۆرێـــت، جگە لەخواردنـــی تەماتە سپێناغ و شەربەتی گوشراوی پرتەقاڵ و دانەوێڵە کەبڕێکی باشیان لەترشی فۆلیك تێدایە و یارمەتی بەرگری لەش دەدەن لەتووشـــبون بەشـــێرپەنجە و یارمەتـــی دابەشـــبوونی خانەکان دەدەن بەشـــێوەیەکی ڕێکوپێـــك. هەروەهـــا خواردنی برۆکۆلی، کەلەرم و قەرنابیت هەمان ســـوودیان هەیە و لەش دەپارێـــزن و بەرگری لەش زیاد دەکەن.

لێکۆڵینـــەوەکان ئەوەشـــیان ســـەلماندوە ئـــەو نەخۆشـــانەی کە هەفتانە حـــەوت ژەم یـــان زیاتریان لـــەو ســـەوزە و میوانە خـــواردووە پەرەسەندنی نەخۆشیەکەیان بۆ 50٪ کەمی کردووە.

لایەنێکی دیکەی گرنگ کە پێویستە لێی بێئاگا نەبین ئەوەیە کە خواردن و خواردنەوە تەنیا کاریگەرییان لەسەر ئەندامەکانی جەســـتە نییـــە، بەڵکو ڕۆڵی گرنگیان لەســـەر کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکانی مرۆڤیش هەیە و بەپێچەوانەشـــەوە دەتوانـــن ڕۆڵی نێگەتیڤیان هەبێت.

بۆنموونە خواردنی هەڵگیراوی ناو قوتوو ئەگـــەر بەبەردەوامی بخورێت لەش تووشی مەترسی ژەهراوی بوون دەکەن و هەندێك لەو خۆراکانە بڕێکی باش گلوتاماتی تێدایە کە تام و چێژ دەدات بەخواردنەکە، بەڵام هۆکارێکە بۆ دروست بوونی سەرئێشە و فشاری دەروونی و هەستیارێتیشـــی پێ زیاد دەبێت.

لەوانەیـــە زۆرمـــان ئەوەمـــان نەزانـــی بێـــت کە شـــەکری ســـپی فشـــارە دەروونییەکان زیاد دەکەن و بەکارهێنانی زۆری شـــەکری سپیی

بەرگری لەش دژی نەخۆشییەکان لاواز دەکات و توانای بیرکردنەوەش کەم دەکاتەوە و مرۆڤ تووشی هەستکردن بەماندوو بوون دەکات.

جگە لەوەش پابەند بوونی زۆری مرۆڤ بەخواردنەوەی چاو قاوە پابەند بوونە بەکافایین کە ئەمەش جۆرێکە لەدەرمان و مرۆڤ ئالودە دەکات و دەبێتەهۆی بێخەوی و تورەبوون، هەتا وای لێدێت کە نەخواردن و تەرك کردنی کافایین دەبێتەهۆی تووش بوون بەسەرئێشەو دڵ تێکەڵهاتن، ئەگەر چی چا کافایینی کەمترە لەقاوە، بەڵام زۆر خواردنەوەی هەمان کاریگەری قاوە دروست دەکات.

هەروەها خواردنەوەی ئەلکهول و کێشانی جگەرە یەکێکی دیکەیە لەهۆکارەکانی دروست بوونی فشاری دەروونی و هەڵچوون و کەم بوونەوەی ئاستی بیرچری، ئەمە جگە لەلاواز بوونی کۆئەندامی بەرگری لەش و ژەهراوی بوونی کۆئەندامی هەرس و روودانی زۆر کێشەی دیکە.

بەڵام خواردن و خوارنەوەشمان هەیە کە کاریگەری پۆزەتیڤیان لەسەر جەستە هەیە و فشارە دەروونییەکان کەم دەکەنەوە، لەوانەش ڤیتامین بی کە گرنگی زۆری هەیە لەسەر دەمارەکان و لەسەوزەو شیرو بەروبومە ئاوییەکاندا هەیە.

یەکێك لەو خۆراکانەی کە لەمەترسی خەمۆکی دوورمان دەخاتەوە و گرنگی زۆری هەیە مۆزە، برێکی باش لەماددەی تریپتۆفانی تێدایە کە یامەتیدەرێکی باشە دژی دڵتوندی و خەمۆکی، ئەمە جگە لەخواردنی ئەڤۆکادۆو پرتەقاڵ و کاهو کە دەوری هێمنکەرەوەیان هەیە و ئەمەش لەوانەیە پەیوەندی بەبوونی برۆمینەوە هەبێت لەو جۆرە خۆراکانەدا کە سروشتی ئارامکەرەوەیان هەیە.

بەکارهێنانی چای گوڵە بەیبوون کە هێمنکەرەوەیەکی زۆر باشە بەشێوەی چا، یان لەکاتی بێ خەوی و فشاری دەروونیدا چەند کیسێك بکەیتە ئەو ئاوەی کە خۆتی تێدا دەشۆیت. هەروەها خواردنەوەی شەربەتی میوە و سەوزە واتە هەموو ئەو سەوزەو میوانەی کە رەنگی سەوزی تۆخیان هەیە یان رەنگی زەرد و سووریان هەیە کە برێکی زۆر ماددەی دژە ئۆکسانیان تێدایە رۆڵی پۆزەتیڤیان هەیە لەبەهێزکردنی بەرگری لەش لەکاتی بوونی فشاردا.

سەرەرای هەموو ئەمان خواردنەوەی ئاو بەبڕی باش زۆر گرنگە، چونکە دەمانپارێزێت لەوشکبونەوە کە نیشانەکانی نزیکن لەحاڵەتی هەست کردن بەفشاری دەروونی و بێتاقەتی، وەك سەرئێشە، قەبزی و کێشەی پێست. زۆرێك لەئێمە ئاو کەم دەخۆینەوە، بەڵام پێویستە لەرۆژێکدا لانی کەم پێنج پەرداخ ئاو بخۆینەوە.

سەرچاوەکان

Stress Pause

Essen gegen Stress

Stern Zeitschrift

Gesund leben

دەبێتەهۆی شێرپەنجە

توێژەرەوە ئەمەریکییەکان رایانگەیاند جۆرێك لەو دەرمانەی کە بەشێوەیەکی بەربڵاوبۆ چارەسەرکردنی بەرزی پەستانی خوێن بەکاردێت لەوانەیە بەبرێکی کەم مەترسییەکانی تووشبوون بەشێرپەنجە زیاد بکات و داوایان لەشارەزایانی تەندروستی ئەمەریکی کرد توێژینەوەی زیاتر لەسەر ئەم دەرمانە بکەن.

لەدوای شیکردنەوەی ئەو دەرمانەوە کە رێگر دەبێت لەوەرگرتنی ماددەی ئەنجیوتنسین دەرکەوت ئەو نەخۆشانەی لەماوەی چوار ساڵەدا بەم دەرمانە چارەسەرکراون رێژەی تووشبوونیان بەشێرپەنجە ٪1,2 زیاترە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی ئەم دەرمانەیان بەکارنەهێناوە. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە لەلێکۆڵینەوەکەدا بەشدارییان کرد بەدەرمانی تلمیسارتان چارەسەریان کرابووکە کۆمپانیای بۆرینجرئەنجلهام-ی ئەڵمانی بەرهەمی دەهێنێت لەژێر ناوە بازرگانییەکەی میکاردیس کە بڕی فرۆشتنی ساڵانەی 1,5 ملیار دۆلار زیاد دەکات.

د.ئیکی سیباهی و هاورێکانی لەزانکۆی کێس وسترن ریزیرف لەکلیفلاند لەبڵاوکراوەی لانسێت بۆ زانستی وەرەمەکان نووسیبوویان زیادبوونی مەترسی تووشبون بەشێرپەنجە لاوازە، بەڵام ناکرێت پشتگوێ بخرێت.

د. ستیفن نیسن لەنەخۆشخانەی کلیفلاند لەمبارەیەوە وتی: ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە مایەی دڵەراوکێیە و هەندێك مەسەلەی هەستیار دەوروژێنێت بەتایبەتی کە پەیوەندی بەسەلامەتییەوە هەیە و پێویستە مامەڵەی پێویستی لەگەڵدا بکرێت.

د. نیسن داوای لەشارەزایانی تەندروستی کرد بۆ دانانی سیستمێکی تایبەت بەئەنجامدانی توێژینەوەی زیاتر لەسەر ئەو دەرمانە و داواشی لەپزیشکەکان کرد بەئاگاییەوە دەرمان بۆ نەخۆشەکانیان بنووسن بەتایبەتی میکاردیس.

جگەرەکێشان و پوکانەوەی ئێسکی شەویلگە

د. سەعید عەبدوللەتیف*

پشت بەستن بەچەندین توێژینەوە، ئەو ئەنجامە زانستیانەی کە تۆمار کراون ئەوە دەسەلمێنن پەیوەندییەکی تەواو هەیە لەنێوان جگەرەکێشان و نەخۆشییەکانی دەوروبەری ددان واتە Periodon-tal diseases، ئێسکی شەویلگەی دەوروبەری ددانەکان بەرەو فەوتان و پووکاتنەوە دەچێت بەهۆی جگەرەکێشانەوە و پووکانەوەکەش پتر دەبێت لەجگەرەکێشاندا، سووتانی توتن و هەڵمژینی دوکەڵەکەی بەهۆی جگەرەوە کاریگەریەکی زۆری هەیە لەسەر تێکچوونی باری ئەو بەکتریایانەی کە لەئاستی ئاساییدان و هەمیشە لەناو دەمدان بەتایبەتی ئەو بەکتریایانەی لەژێر لێواری پووکی ددانەکاندان واتە کاریگەری هەیە لەسەر Sub gingival bacte-rial flora واتە بەهۆی ئەو دۆخەوە کە دوکەڵی جگەرە دەیخوڵقێنێت ڕێخۆش دەبێت بۆ گەشەکردنی ئەو بەکتریایانەی بەبێ هەوا دەژین واتە anaevohicbacteria.

بەگوێرەی هەندێك توێژینەوەوە، جگەرەکێشان کاریگەری هەیە لەسەر تێکچوونی پێکهاتەی کانزایی شانەکانی ئێسك.

بەپشکنینی تیشکە وێنەی پانۆرامی دەریخستووە کە ڕێژەی پووکانەوەی ئێسکی شەویلگەی دەوروبەری ددانەکان گەلێك بەرزترە لەنێوان ئەو کەسانەی جگەرەکێشن بەبەراوردکردن لەگەڵ جگەرەنەکێشەکاندا، کە هەردوو کۆمەڵەکە لەهەمان ئاستی پاك و خاوێنی دەم و دداندا بوون.

بۆ هەڵسەنگاندنی کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر پووکانەوەی

ئێسکی شەویلگە لەنێوان ئەو کەسانەی تاقمی تەواوی ددان بەکاردەهێنن، توێژینەوە لەنێوان 60 نەخۆش ئەنجامدراوە لەهەردوو رەگەزی نێرینەو مێینە، 30 یان جگەرەکێش و 30 یان جگەرە نەکێش بوون. هەموویان تاقمی ددانی تەواویان لەدەمدابوو، هەموویان هەمان ئەو خاڵانەیان بۆ رەچاو کرابوو بەمەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەکە وەک: پەیوەندی هەردوو شەویلگە، جگەرەکێشەکان هەموویان رۆژی پتر 20 جگەرەیان کێشاوە، هەموویان بەدواداچوونیان بۆ کراوە و ئینجا پشکنینی تیشکە وێنەی پانۆرامیان بۆ ئەنجام دراوە.

هەموویان پلەی لەدەستدانی بری ئێسکی شەویلگەیان بۆ ئەژمار کراوە، هەموو ئەوانەی پشکنینیان بۆ کرابوو لەنێوان ئاستێکی نزیکی یەک تەمەندا بوون. جگەرەکێشەکان لەناوەندی تەمەنی 59,9 ساڵ بوون ناوەندە تەمەنی جگەرەکێشەکان 61,8 ساڵ بوو. ئەوەی رەچاو کرا لەو دەرئەنجامە کە جیاوازییەکان لەمەڕ پووکانەوە ئێسکی شەویلگە لەنێوان نێرینەکاندا نەگەیشتبووە ئاستی ئاماری بەرچاو، هەروەها وا رەچاو کرا کە پلەی پوکانەوەی ئێسکی شەویلگە لەمێینەکاندا جگەرەکێشەکان لەچاو جگەرەنەکێشەکاندا جیاوازیی هەبوو، بەڵام جیاوازییەکان نەگەیشتبوونە ئاستی رەچاو کراو.

ئەوەی گرنگە ئاماژەی پێ بکرێت ئەوەیە کە ژمارەی ئەو جگەرانەی کە رۆژانە هەرکەسێک دەیکێشێت واتە رۆژی چەند جگەرە دەکێشێت زۆر گرنگە، ئەوە رەچاو کراوە کە مەترسی گۆڕانکاری نائاسایی رووپۆشە شانەکانی ناو دەم لەبرەو دایە ئەگەر ژمارەی جگەرەکێشان لەرۆژێکدا لە20 جگەرە پتر بێت.

سەبارەت بەرادەی پووکانەوەی ئێسکی شەویلگەی ددانەکان واتە edentulous لەجگەرەکێشان بەبەراورد لەگەڵ جگەرەنەکێشاندا، دەرکەوتووە کە جیاوازییەکی لەبەرچاوی نەبووە، بەڵام بۆچوون بەپێی تۆمارە زانستییە پزیشکیەکان ئەوە دەردەخەن کە جگەرەکێشان هۆکاری پووکانەوەی ئێسکی شەویلگە نییە، بەڵام بۆچوونەکان پێیانوایە کە جگەرەکێشان پەیوەندیدارە بەپلە یان بەرادەی پووکانەوەی شانەکانی دەوروبەری ددان واتە Periodon-tium.

شیکاریی گۆڕانکاریی پووکانەوە لەنێوان جگەرەکێشاندا کە شەویلگە یان بێ ددانن ئەنجامدراوە لەدەوروبەری کۆڵەکە کانزاییە چێنراوەکاندا ئەوەی دەرخستووە کە جگەرەکێشان کاریگەری پتر هەیە لەچاو هەموو کاریگەرییە کلینیکیە مەترسیدارەکانی دیکەدا.

ئەوەی شایەنی باسە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوانە ئەوە دەردەخات کە جگەرەکێشان کاریگەریی راستەوخۆی نییە لەسەر پووکانەوەی ئێسکی شەویلگەی بێ ددان لەنێوان ئەو کەسانەی جگەرە کێشن.

***مامۆستای پسپۆڕ-کۆلێژی پزیشکی ددان زانکۆی سلێمانی**

سەرچاوەکان

Med pregs 2003 sep – oct , pubmed. 56 (9-10) ; 409-12
www.ncbi.nlm.nih.gor 26 -4-2009
A service of the u.s. national library of medicine and the national institutes of health.

پۆشاکی زیرەک

کۆمەڵێک لەزانا ئەمەریکییەکان جۆرێک لەجلی ژێرەوەی پیاوانییان دروست کردووە کە دەشێت گیانیان لەمردن رزگار بکات، چونکە لەسەر پشتوێنی ئەم جلانە هەستەوەری ئەلەکترۆنی هەیە کە بەشێوەیەکی بەردەوام بەپێستەوە دەنووسێت و بەشێوەیەک دارێژراوە کە پێوانەی پەستانی خوێن و ترپەی دڵ دەکات واتە بەشێوەیەکی بەردەوام چاودێری باری تەندروستی لەش دەکات و هاوکات ئەو کەسەی کە لەبەری دەکات هەست بەهیچ نارەحەتییەک ناکات.

ئەم تەکنۆلۆژیایە کە جۆزێف وانگ مامۆستای ئەندازیاری ورد لەزانکۆی کالیفۆرنیا و تیمەکەی پەرەیان پێداوە ئاسۆیەکی نوێ والا دەکات لەبواری جلوبەرگە زیرەکەکاندا، ئەمەش لەو روانگەیەوە سەریهەڵدا کە هەوڵ دەدرێت چاودێری نەخۆش بکرێت و مامەڵە لەگەڵ هەندێک حاڵەتی تەندروستیدا بکرێت بێئەوەی شوێن و ماڵی خۆی جێبهێڵێت. ئەم پرۆژەیە لەلایەن سوپای ئەمەریکییەوە خەرجییەکەی گیراوەتە ئەستۆ لەبەرئەوە وا چاوەڕوان دەکرێت سەربازە ئەمەریکییەکان یەکەم کەس بن ئەو جلە بەکاربهێنن، هەروەها ئەم پرۆژەیە چاودێری کردنی سەربازەکانیش دەگرێتەوە لەکاتی بەرکەوتنیان لەمەیدانی شەڕدا و ئامانج لێی پەرەپێدانی ئامێرە هەستەوەرییەکانە تا لەتوانایدا بێت کاتێک کە سەربازێک لەشەڕدا برینداربێت جۆری برینەکەی و حاڵەتی تەندروستی ئەو سەربازە بەزوویی دەست نیشان دەکرێت تا کاری پێویستی بۆ بکرێت.

بەڵام چوارچێوەی ئەم تەکنۆلۆژیایە لەمەبەست و بوارە سەربازییەکان تێدەپەڕێت و دەکرێت بۆ کەسانی ئاساییش بەکاربێت، لەم رووەوە وانگ رایگەیاند توانای گەورە لەبەردەستدایە لەرووی پزیشکییەوە چاودێری کەسانی بەتەمەن بکرێت.

تای خوێنبەربوون
چارەسەری بۆ نەدۆزراوەتەوە

د. فەرەیدون عەبدولستار*

لەکۆمەڵگـــای کـــوردەواری پێی دەوترێـــت تـــای خوێـــن بەربوون و لەســـەرچاوە پزیشـــکییەکاندا پێی دەوترێت Viral Hemorrhagic Fever باوترینییان بریتییە لە Crimean-Conga Hemorrhagic Fever.

ئەمەش لەبەرئـــەوەی یەکەم جار لەســـاڵی 1944 دا نەخۆشییەکە لە Crimea دەست نیشانکرا و لەدواییدا لەساڵی 1969 نەخۆشییەکە جارێکی دیکە لەناوچەی Congo سەریهەڵداو بڵاوبۆوە. لەم سەردەمەدا تای خوێن بەربوون لەزۆر وڵاتانی جیهاندا بوونی هەیە وەك وڵاتانی یەكێتی ســـۆڤێتی جاران و وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەراست و چـــین و هندســـتان و پاکســـتان و ئەفغانســـتان و وڵاتانـــی باشـــووری ئەوروپا.

تای خوێن بەربوون بڵاودەبێتەوە زیاتر لـــەوەرزە گەرمەكانی ســـاڵدا واتـــە لەکاتی بەرزبوونـــەوەی پلەی گەرمی ژینگەدا، ئەمەش لەبەرئەوەی مشەخۆرەكانی وەك گەنە و ئەسپێ و مێش و مەگەز دەبوژێنەوە و گەشـــە دەکەن و ژمارەیان زیاد دەکات.

ڤایرۆســـی نەخۆشـــی تای خوێن بەربـــوون بەشـــێك لەســـوری ژیانی لەگەنەدا بەسەر دەبات Tick-borne Virus و هـــەر لەرێی گەنەیشـــەوە لەناوچەیەکـــەوە دەگوێزرێتـــەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە.

بەپێی ســـەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنـــەری تـــای خوێـــن بەربوون یەكێكە لەو نەخۆشـــییە هاوبەشانەی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ، واتە لەئاژەڵی تووشبووەوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناراســـتەوخۆ (بەهـــۆی گەنەوە) دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و تەندروستی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەكی گەورەوە، چونکە کاریگەری نەخۆشـــخەرانەی ڤایرۆسەکە لەمرۆڤدا زۆر زیاترە وەك لەئاژەڵـــدا و هەروەهـــا دەرکەوتووە ڤایرۆســـەکە لەمرۆڤی تووشبووەوە دەگوێزرێتـــەوە بـــۆ یەکێکـــی دیکە بەتایبەتی لەنەخۆشخانەکاندا.

هۆکار و نیشانەکان

هـــۆکاری ســـەرەکی نەخۆشـــی تای خوێن بەربـــوون دەگەڕێتەوە بۆ ڤایرۆســـێك کە پێی دەوترێت Nairo Virus سەر بەخێزانی Bunya Viridae، و یەكێكە لەو ڤایرســـانەی کە بەشێك لەسوری ژیانی لەجۆرێك گەنەدا بەسەر دەبات کە پێی دەوترێت Hyalomma، هەروەها هۆکارێکیشە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەئاژەڵێکی تووشبووەوە بۆ یەکێکی ساغ. زۆر جۆر لەئاژەڵە کێوی و ماڵییەکان خانەخوێی

ڤایرۆسەکەن لەوانەش مانگا و مەڕ و بزن واتە ڕۆڵی هەڵگری ڤایرۆسەکە دەبینن بێئەوەی هیچ نیشانەیەکی کلینیکییان لەسەر دەربکەوێت بەڵکو نەخۆشییەکە لەسەرەتاوە لەئاژەڵەوە دەست پێدەکات و بەهۆی گەنەوە بڵاو دەبێتەوە.

ڤایرۆسی تای خوێن بەربوون بەهۆی گەنەوە یان پەیوەندی ڕاستەوخۆوە بەئاژەڵی تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و لەئەنجامدا تووشی نەخۆشییەکە دەبن و هەروەها لەمرۆڤێکی نەخۆشەوە دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی ساغ بەهۆی بەرکەوتنییان بەڕێی جۆراو جۆر بەخوێن وشلەی دەردراوی مرۆڤە نەخۆشەکانەوە و بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە کە زیاتر لەنەخۆشخانەکاندا ئەم دیاردەیە ڕوودەدات لەئەنجامی کەمتەرخەمی و ڕەچاونەکردنی مەرجە تەندروستییەکان ئەویش بەپاکژ ڕانەگرتنی پێداویستی و کەلوپەلی پزیشکییەکان لەکاتی نەشتەرگەری و دەرزی لێدان و خوێن وەرگرتن، هەر لەبەر ئەمەشە بەپێی سەرچاوەکان ڕێژەی لەناوچوون لەنەخۆشخانەکاندا دەرکەوتووە لەنێوان 50-9٪.

تای خوێن بەربوون لەمرۆڤدا

لەمرۆڤدا نەخۆشی تای خوێن بەربوون زۆر توندوتیژو ترسناکە. ماوەی تووشبوون بەڤایرۆسەکە و تا دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی 7-3 ڕۆژ دەخایەنێت و بەم نیشانانەش دەست پێدەکات:

1. پلەی گەرمی لەشی نەخۆشەکە بەرز دەبێتەوە واتە تایەکی تیژی لێدێت.
2. سەر ئێشەیەکی تیژ و ئازارێکی توند لەسک و پشت و گەدە و ئەژنۆ و گشت ماسوولکەکانی لەشی دەگرێتەوە.
3. نەخۆش هەندێجار دەرشێتەوەو چاوی سوور دەبێتەوە.
4. یەکێک لەخەسڵەتە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە خوێن بەربوونە لەئەندامەکانی لەش کە بەشێوەی پەڵەی سوری خوێناوی تێبینی دەکرێت.
5. لەشێوەی توندوتیژی نەخۆشییەکە و لەدوای چوارەم ڕۆژەوە نەخۆش تووشی لووت پژان دەبێت و خوێنێکی زۆری لێ دەڕوات و لەکاتی دەرزی لێداندا لەشوێنی دەرزییەکەدا خوێنی ناوەستێت.

ئەو کەسانەی کە زیاتر بۆیان هەیە تووشی نەخۆشی تای خوێن بەربوون بن بریتین لەپزیشکانی ڤێتێرنەری و یاریدەدەرەکانیان و خاوەن ئاژەڵەکان و قەسابەکان و ئەو کەسانەی مامەڵەی کڕین و فرۆشتن بەئاژەڵەوە دەکەن و کارمەندانی تاقیگەکانن.

تا ئێستا هیچ چارەسەرێکی گونجاوی بۆ نەدۆزراوەتەوە، بەڵام بۆ سنووردار کردنی نەخۆشییەکە پێویستە هاوسەنگی شلەی لەشی نەخۆش ڕابگیرێت: Fluid and Electrolyte balance هەروەها بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیک بەمەبەستی لەناوبردنی میکرۆبە لاوەکییەکان Secondary Bacterial infection.

کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکە

بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردن و سنووردانان بۆ بڵاوبوونەوە و تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە پێویستە:

یەکەم: قەڵاچۆکردنی بەردەوامی مشەخۆرە دەرەکییەکان لەوەرزە گەرمەکاندا بەتایبەتی گەنە ئەویش بەشۆردنەوەی ئاژەڵەکان بەهەندێك ماددەی لەناوبەری وەك Organo Phosphoro Compounds.

دووەم: خاوەن ئاژەڵەکان لەکاتی بەڕێوەبردنی ئاژەڵەکانیاندا پێویستە بەجلوبەرگی تایبەتەوە و دەستکێشەوە کارەکانیان ئەنجام بدەن.

سێیەم: لەنەخۆشخانەکاندا پێویستە زۆر بەوردی ڕەچاوی مەرجە تەندروستییەکان بکرێت و گشت کەلوپەل و پێداویستییەکانی نەشتەرگەری پاکژ بکرێتەوە و بەکارنەهێنانەوەی سەرنج و نیدلی دیسپۆزەبل بەهیچ شێوەیەك.

چوارەم: پزیشکانی ڤێتێرنەری و کارمەندانی قەسابخانەکان پێویستە بەجلوبەرگی تایبەتی و دەستکێشەوە کارەکانییان ئەنجام بدەن و ڕێگە نەدەن کە لاشەی ئاژەڵی نەخۆش بچێتە بازارەکانەوە.

پێنجەم: لەڕێی ڕاگەیاندنەکانەوە بەبەردەوامی هۆشیاری زانستی بڵاوبکرێتەوە لەسەر بابەتی نەخۆشییە هاوبەشەکان بەشێوەیەکی گشتی و تای خوێن بەربوون بەتایبەتی.

سەرچاوەکان

1. Murphy, F.A., Gibbs, E.P.J., Horzinek, M. C., and Studdert, M. J., 1999. Veterinary Virology. 3rd edition. Academic press, U.S.A.
2. Crimean- Congo Hemorrhagic Fever. CDC.

*کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری
زانکۆی سلێمانی

هاوکاریی ساواکەت بکە، فێربێت

د. میریام ستۆپارد

گەورەبوون و گەشەی ساواکەت سێ لایەنی سەرەکی دەگرێتەوە لەساڵی یەکەمیدا: بەکارهێنانی مێشك بۆ بیرکردنەوە و پەرەدان بەزمان، فێربوونی هەستانە سەرپێ و ڕۆیشتن، دەستپێکردنی هەوڵەکان بۆ ڕاگرتنی سەر هەر لەهەفتەی یەکەمەوە، بەدەستهێنانی توانایەکی باشی پەنجەکان بەجۆرێك کە لەدە مانگیدا بتوانێت دەنکە نۆکێك بەپەنجە گەورە و پەنجەی دۆشاومژە هەڵبگرێت.

ئەم کارامەییانە لەڕێی ژمارەیەك قۆناغی گرنگەوە پەرەدەسێنن. هەموو ساوایەك هەر بەهەمان ڕێچکەدا دەڕوات، قۆناغەکانیش هەمیشە هەر بەهەمان ڕیزبەندی دێن، بەڵام ئەو ماوەیەی کە دەیەوێت بۆ گەیشتنی بەهەر یەکێکیان، لەساوایەکەوە بۆ ساوایەکی دیکە جیاوازە.

لەم بابەتەدا ئەو چالاکییانە دەخەمەڕوو کە هەر سێ لایەنە سەرەکییەکەی گەشە لەخۆدەگرن، پێبەپێی قۆناغە سروشتییەکانی ساواکەت دەڕۆم تا کارامەییە سەرسوڕهێنەرە ڕاستەقینەکانی، شانبەشانی پەرەسەندنی مێشك و جەستەی، بەدەست دەهێنێت. نە پێش وەخت، کە فشاری بخاتەسەر، نە درەنگ وەختیش کە تەگەرە بهێنێتە بەردەم گەشەسەندنی. بەڵکو ڕێك لەکاتی گونجاوی خۆیدا تۆ بتوانیت هاوکاریی بکەیت.

با ساواکەت پێشڕەوت بێت

ئەوەی پێویستە بیکەیت بۆ یارمەتیدانی کارامەییەك تا پەرەبسەنێت بریتییە لەوەی کە چاوەڕوانی دەستپێکردنی ساواکەت بێت. ئەمەش بۆ خۆی یاسایەکی ئاڵتونی و نەگۆڕی گەشەی ساوایە.

هەروەها ساواکەت بەردەوام چەند ئاماژەیەکت نیشان دەدات کە دەیەوێت و دەتوانێت بەرەوپێش بچێت.

پێویستە بەدوای دەست پێشخەریی ئەودا بڕۆیت، چونکە ئەگەر ئەمە بکەیت، ئەوا تۆش ڕێك لەچرکەساتی خۆیدا دەست پێدەکەیت کە کاتی پێویستە بۆ بەدەستهێنانی کارامەیی.

ئەمە وا دەکات کە زۆر دڵی خۆش بێت بەخۆی (بەتایبەتیش ئەگەر پیایدا هەڵبدەیت)، هەر لەسەرەتاوە تۆ متمانە بەخۆبوون و خۆناسینی لەلا دروست دەکەیت، هەرچەند کە ئەو هێشتا زۆر بچوکە. تەنیا بیر لەوە بکەرەوە کە چ منداڵێکی متمانە بەخۆ و هاوسەنگ و دڵسۆزی لێدەر دەچێت، پێویستە بووترێت تەواوی زەمینە خۆشکردن لەساڵی یەکەمدا دەکرێت.

پەیوەندیی نێوان گەورەبوون و دەرکەوتنی کارامەییەکان

ئەگەر بیر لەئاڵۆزیی و ناسکیی هەڵگرتنی دەنکە نۆکێك بکەیتەوە بەپەنجە گەورە و پەنجەی دۆشاومژە، تێدەگەیت کە چەند شتێك دەبێت ڕووبدەن لەجەستەی ساواکەتدا بەر لەوەی بتوانێت ببێت بەخاوەنی کارامەییەکی وەها لەدەستەکانیدا. پاشانیش ئەوە ئاشکرایە کە ناتوانێت ڕاستەوخۆ دوای لەدایکبوون دەنکە نۆك هەڵبگرێت. کەواتە، زۆر شتی بنچینەیی هەن کە دەبێت لەپێشدا بێنە بوون، وەك:

-ئەو ماسولکانەی کە پەنجە گەورە و دۆشاومژە ڕادەکێشن بەرەو لای یەکتری تا توند شت بگرن.

-ئەو ماسولکانەی کە گوێڕایەڵیی مێشك دەکەن لەو کاتەی کە مێشك پەیامی توند گرتن دەنێرێت.

-چاوەکان بتوانن دەنکە نۆکەکە بەڕوونی ببینن.

-هەماهەنگیی لەنێوان ئەوەی کە چاو دەیبینێت (نۆکەکە لەکوێدایە)، چەندێك دوورە لەچاوەوە) و دەست بەرەو کوێوە دەڕوات (پێکەوە کارکردنی دەست و چاو).

-مێشکێکی باش پەرەسەندوو کە خواستی هەبێت بۆ نۆکەکە و بتوانێت فەرمان بدات بەماسولکەکان.

-دەمارەکان ئامادەییان تیادا بێت بۆ گواستنەوەی فەرمان لەمێشکەوە بۆ ماسولکەکان.

هەموو ئەم بنچینانە پێویستە لەنۆ مانگیدا لەساواکەتدا بەدەست هاتبن، گەلێك گەشە هەن کە پێویستە بەسەرکەوتوویی ڕووبدەن لەهەموو بەشەکاندا پێش ئەوەی بتوانرێت دەنکە نۆکێك بە دوو پەنجە هەڵبگیرێت.

ئیتر کە هەر قۆناغێك بەدەرکەوت، تۆ دەتوانیت شوێنپێی بکەویت. جا لەدوو مانگیدا دەتوانیت خواستی ساواکەت ببینیت بۆ گرتنی شتێك، هەرچەند کە هێشتا وەك پێویست گەشەی نەکردووە تا ئەوە بکات، ئەو «بەچاو شت دەگرێت» واتا بەردەوام چاو دەبرێتە ئەو شتای کە ئارەزوویان دەکات.

تێگەیشتن لەو بنەمایەی کە گەورەبوون و گەشەکردن دەبێت جێی خۆیان گرتبێت پێش ئەوەی کارامەییەك بەدەست بهێنرێت شتێکی زۆر گرنگە کە دواتر ساواکەت کۆنترۆڵی ڕیخۆڵەو میزەڵدان بەدەست دەهێنێت، نەك بەپێی خشتەی تۆ بەڵکو بەپێی خشتەی گەشەی تایبەت

بەمنداڵەکە خۆی. تــۆش ناتوانیت و ناشبێت زووتر لەوە پێشبینیی ئەوە بکەیت ئەگــەر بۆ ســاتێکیش بێت. منداڵی ســاوا ناتوانێت لەماوەی شەو و ڕۆژێکدا فێــری خۆراگرتن بکرێت، ناشتوانێت لەبەر خاتری تۆ ئەنجامی بدات کاتێك لەسەر قەعدە دایدەنێیت. زۆرلێکــردن لەم بابەتــەدا وادەکات کێشە بۆ داهاتوو دروست بکات.

ئەو شتانەی کە دەبێت بەئاگا بیت لێیان

لەمانگەکانــی ســەرەتادا، تەنیا چەند شــتێکی کــەم هەن تــا دڵت لایان بێــت، ڕەنگە هەســت بکەیت ســاواکەت: خاوە لەبینیندا، بەگران شــت دەبیســتێت، کەمێك شــل و شــاوە. بەڵام تۆ دەتوانیت بەئاسانی ئەم شــتانە تاقی بکەیتەوە. سەرەتا لەمانگی یەکەمدا:

-دەبێــت پێبکەنێــت کاتێــك ڕووخســارت دەبینێــت، دەتوانێت بتبینێت ئەگەر 25-20 سم دوور بیت لێیەوە.

-دەبێت چاوی بگێرێت و دواتریش سەری بســوڕێنێت ئەگەر دەنگێکی بەرگوێ بکەوێت، خشەی لوولکردنی کاغەزێك یان دەنگی زەنگێکی بچووك شتی باشن بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە.

-پێویستە ســەری خۆی ڕابگرێت لەشــکانەوەی بــۆ دواوە کاتێك کە بەهەردوو قۆڵی لەڕاکشــانەوە ڕاستی دەکەیتەوە. ئەگەر لەسەر هەر یەکێك لەمانــە گومانــت هەیە، ئــەوا ڕاوێژ بەپزیشکی پسپۆڕ بکە.

ئایا گەشەی کوڕ جیاوازە لەکچ؟

کوڕ و کــچ تایبەتمەندیی خۆیان هەیە لەگــەڵ لەدایکبووندا، دواتریش جیــاواز لەیەکــتر گەشــە دەکەن. ئەگەر بەئاگا بیــت لەجیاوازییەکان، دەتوانیــت تەواوی ســەرنجی خۆت بدەیتــە بەهێزییەکانی ســاواکەت و بەشێوەیەکی باشــیش هانی بدەیت لەو لایەن و ڕووانەوە کە تێیدا کەمتر توانای هەیە.

من بۆ ئەوە ئاماژە بەجیاوازییەکان نادەم تا ڕەگەزێك بەباڵاتر دەربخەین بەرامبــەر بەئەویتر، بەڵکــو بۆ ئەو مەبەســتەی کــە بەرچــاو ڕوونیتان پێبدات لەســەر ئــەوەی ئاخۆ چۆن ساواکەتان وەك ســەعاتێك دەچێت بەڕێوە. تێگەیشتن لەجیاوازییەکانی کوڕ و کــچ، یارمەتیت دەدات تا کات ببەخشــیت بەو لایەنانەی گەشــەی ســاواکەت کە پێویســتیان بەوریایی تایبەتی هەیە.

کچان کــە لەدایك دەبــن لەدوو لایەنەوە پێشــکەوتووترن لەکوڕان. یەکەمیــان لــەڕووی زمانــەوە: ناوەندەکانی پەیوەست بەقسەکردن لەلای چەپی مێشــکی کچــان زۆرتر پەرەسەندوون لەچاو کوڕان.

بۆیە هەر شــتێکی پەیوەســت بەزمانەوە لەکچاندا بەگشــتی زووتر بەدەست دەهێنرێت.

دووەمیان، لەڕووی تێگەیشــتنی ســۆزەوە: هەردوو لاکەی مێشــکی کچان پەرەیان داوە بەپەیوەندییەکان کاتێك لەدایك دەبن (ئەم پەیوەندییانە تا نۆ مانگی جێگیر نابن لەلای کوڕان)، ئەمەش وا دەکات ساوا کچەکان زۆرتر ئاســوودە بن بەهەســت و سۆزیان، هەســتیاریش بن بەرامبەر هەســتی ئەوانەی کە لەدەوریانن.

چۆن دەتوانیت یارمەتیدەر بیت

تۆ ئێســتا کــە ئــەم زانیاریانە دەزانیــت، ئەگەر ســاوایەکی کوڕت هەیــە دەتوانیت یارمەتیــی بدەیت لەتاوتوێکردنــی ئەم ئاســتەنگانەدا. سەرەتا لەڕووی قســەکردنەوە: زۆر قسەی بۆ بکە و بە ڕوونیش بۆی بدوێ، گۆرانیی زۆری بۆ بڵێ، زۆر چەپڵەی بۆ لێبدە و گەمــە کردارییەکانی لەگەڵدا بکە، میوزیکی کلاسیکیی بۆ لێبدە.

پاشــان لــەڕووی هەســت و سۆزەوە: بەرکەوتنی جەستەیی زۆر بکە لەگەڵیدا، جەخت لەســەرکەوتن بکــەرەوە لەڕێــی پیاهەڵدانــەوە، بەزوویــی چارەســەری توڕەبوون و ترس و نیگەرانییەکانی بکە.

بەهەمان شێوە مامەڵە لەگەڵ کوڕ و کچ بکە کاتێك پێویستیان بەدڵنەوایی دەبێت یان لەکاتــی گریاندا، هەرگیز دروســت نییە چاوەڕێ بیت کوڕێکی بچوك هەســتەکانی خۆی کپکاتەوە «لەبەر ئەوەی کە ئەو کوڕە».

جیاوازییەکانی تر

-توێکڵی مێشك، کە بەگەڕخەری بیر و هۆشە، لەسکی دایکدا زووتر لای کچان گەشە دەکات.

-نیوەکــەی چەپــی بەرگــی دەرەوەی مێشــك، کە دەست بەسەر بیرکردنەوەدا دەگرێت، زووتر لەکچاندا پەرە دەسێنێت.

-لای ڕاســت و لای چەپی مێشك لەکچاندا زووتر و باشــتر پەیوەندی دەبەستن لەگەڵ یەکتردا وەك لەکوڕان، ئەمە وایان لێدەکات کە لەپێشــتر بن بــۆ کارامەییەکانــی خوێندنەوە، کە بەهەردوو لایەکە دەچێت بەڕێوە.

-هــەر لەســەرەتاوە کــوڕان باشــترن لەهێنانە بەرچاوی شــوێن و قەبارەی تەنەکانــدا، کچان ڕەنگە پێویســتیان بەیارمەتیدان هەبێت بۆ کارکردن لەســەر چەمك و شتە سێ ڕەهەندەکان.

-کە دەگەنــە تەمەنی قوتابخانە، ئاســایی کوڕان باشــترن لەکچان بۆ ڕاکردن و بازدان و شت هەڵدان.

هاوکاریی ساواکەت بکە فێربێت

ســاواکەت کاتێك لەدایك دەبێت خاوەنی چەند خەسڵەتێکی خۆرسکە، لەبــەر ئــەوەی هەمــوو ســاوایەك ئەمانەی تێدایە، دەتوانیت سوودیان لێوەرگریت بۆ یارمەتیدانی ساواکەت تا فێربێت.

کە لەدایك دەبێت، خەندەی سەر رووخساری لەئیشدایە، لەدووری 20-25 سم دەتوانێت خەندەی تۆ ببینێت، کەواتــە لەگەڵ لەدایکبــوون خەندە دەکات و فێردەبێت خۆشەویســت و کۆمەڵایەتــی بێت. ســاوا بەرنامەرێژ کراوە تا دەنگە بەرزەکان ببیستێت، بۆ ئەوە لەدایك بــووە تا پەیوەندی ببەستێت، کەواتە لەدووریی 25-20 سم قسەی بۆ بکە، دەبینی لەوەڵامدا ئەویش دەمی دەجولێنێت.

زۆرێك بیرۆکەی ئەندێشەیی-واتایی هەن کە ئێمەی گەورە پێیان راهاتووین و بەهەندیــان وەرناگرین، بەڵام ئەوە پێویســتی بەکارامەیی و هۆشمەندی گەورە هەیە بۆ ســاوا. باشترین شت بــۆ یارمەتیدان و هاندانی گەشــەی ساواکەت لەرێگەی هەستەکانەوەیە: بینین، بیستن، بەرکەوتن، بۆنکردن، تامکــردن، چونکە ئەمانــەن کە ئەو ســوودیان لێدەبینێت بۆ پشــکنینی جیهان بەر لەوەی بتوانێت سەربەخۆ بێت و بچێت.

تێگەیشتن لە پێچەوانەکان

بەلای ســاوایەکەوە ئاسان نییە بزانێــت گەرم واتا چــی، ئەگەر ئەو خۆی بیرۆکەکەی لا گەڵاڵەبێت، بەڵام ئەگەر تۆ پێچەوانەکەی بدەیتی، ئەوا زۆر ئاســانتر لێی تێدەگــات. کەواتە هەمیشــە هەوڵبدە کاتێك چەمکێکی وەك «گــەرم»ی بۆ بــاس دەکەیت، بیبەســتەرەوە بەپێچەوانەکەشیەوە کە «سارد»ە.

نموونەی پێچەوانەکانی دیکە وەك: قوماش=رەق و نەرم، تام=شــیرین و ترش، لێوار=تیژ و کول، قەبارە=گەورە و بچوك.

هۆکار لەپشــتی ئەمەوە ئەوەیە کە ســاواکان تا رادەیەك بەلایانەوە قورســە تــا لــەجیاوازییەکانــی نێوان شــتەکان تێبگــەن. بەڵام تۆ دەتوانیت ئەو ئیشــەیان بۆ ئاســان بکەیــت بەروونکردنــەوەی تەواوی جیاوازییــەکان: جیــــاوازییــەکان

لەدیارترین پێچەوانەکاندا دەردەکەون. لەگەڵیدا تاقی بکەرەوە کە «گەرم» (تەنیا ئەو گەرمەی کە بتوانیت دەستی لێبدەیت و تاقیی بکەیتەوە) کامەیە، پاشان با ڕاستەوخۆ ساواکەت شتێکی سارد تاقی بکاتەوە، بیرت نەچێت هەردوو وشەی «گەرم» و «سارد» بەکاربێنە لەکاتی کردارەکەدا. سەرەرای ئەوەش کرداری نواندن کەڵکی باشی دەبێت. کەواتە فوو لەپەنجەکانت بکە بۆ گەرم، خۆت بخەرە لەرزە بۆ سارد. (وریا بە نەهێڵی ساواکەت دەست لەشتێکی زۆر گەرم بدات.)

ناسینەوە

ساواکان، وەك گەورەکان، بەچەند بارەکردنەوە فێردەبن. دەتوانیت یارمەتیی ساواکەت بدەیت لەرێی چەند بارەکردنەوەی ئەو شتەی کە من ناوم لێناوە «خەسڵەتە ناسەرەوەکان»ی شتێك دووبارە و چەندبارە. ئەمە هانی ناسینەوە دەدات، کارامەییەکی هۆشمەندانەی زۆر ئاڵۆزە. بۆنموونە، هەر جارێك کە پشیلەیەکتان بەرچاو دەکەوێت، باسی خەسڵەتە ناسەرەوەکانی بکە: چوار پێ، سمێڵ، کلکی درێژ، تووك، گوێی تیژ، توانستی بازی بەرز، دەڵێت «میاو».

خەسڵەتە ناسەرەوەکانی باڵندەیەك بریتین لە: دەنووك، دوو باڵ، دوو قاچ، توانستی فڕین.

بەردەوام باسکردنی خەسڵەتە ناسەرەوەکانی شتێك یارمەتیدەرە بۆ جێگیرکردن لەمێشکی ساواکەتدا و یارمەتیی دەدات جیای بکاتەوە لەگەڵ لێك شتی دیکەدا کە هەموو ڕۆژێك بۆ یەکەمین جار دەیانبینێت. ئیتر تا تەمەنی دەگاتە دە مانگ، ئەوە دەزانێت کە پشیلەی ماڵان و بوکەلە پشیلەکەی خۆی و وێنەی پشیلەی ناو کتێبێك هەموویان هەر پشیلەن. هەروەها دەشزانێت کە پشیلەی ناوماڵان ڕاستەقینەیە و ئەوانی دیکە تەنیا ئەو دەنوێنن. ئەمەش بۆ خۆی بیرکردنەوەیەکی زۆر زیرەکانە و ئاڵۆزە!

وتنی لێکچوون و لێکنەچوون

ساواکەت توانای تێگەیشتنی خەسڵەتە ناسەرەوەکانی هەیە بەهۆی ئەو توانایەی کە هەیەتی بۆ لێك جیاکردنەوەی لێکچوو لەلێکنەچوو. بەراوردکردنی شێوەکان یان تەنەکان، و بوونی توانای ناسینەوەی لێکچوو لەلێکنەچوو هەنگاوێکی مەزنە لەبیرکردنەوەی هۆشمەندانەدا، بەڵام ساواکان بەشێوەیەکی سەرسوڕهێن باشن لەوەدا، ئەوە هەر لەتەمەنێکی زۆر بەراییەوە پەرەدەسێنێت. هەر زوو لە16 هەفتەییەوە دەتوانێت جیاوازیی نێوان شێوەکانی سەر کارتێك ببینێت. تۆش، ئەمە تاقی بکەرەوە لەگەڵ ساواکەتدا. لەوەوە بۆت دەردەکەوێت ساواکەت دەتوانێت نەك هەر شێوە بەڵکو قەبارەش لێك جیا بکاتەوە.

هەنگاوی داهاتوو لەوتنی لێکچوون و لێکنەچوون دەشێت نموونەیەك بێت بۆ نیشاندانی خەسڵەتەکانی شێوە سێ ڕەهەندەکان. بۆنموونە، تەنی خڕ خلۆر دەبێتەوە، بەڵام تەنی چوارگۆشە نەخێر. هەر زوو دەتوانیت یارمەتیی منداڵەکەت بدەیت (لەنزیکی 2-3 مانگیدا) بەوەی کە میزەڵانێك بەرەو لای ئەوەوە خلۆر بکەرەوە و بڵێ «میزەڵان خڕە، کەواتە خلۆر دەبێتەوە.» پاشان ئەوە بۆتەختەیەکی نەرمی چوارگۆشە دووبارە بکەرەوە: بڵێ «تەختەکە چوارگۆشەیە، کەواتە خلۆر نابێتەوە.» لەپێشدا تێناگات، بەڵام بەردەوام جەختکردنەوەت لەسەرئەوبیرۆکەیە لەدواییدا یارمەتیی دەدات بۆ جێگیرکردنی جیاوازییەکان لەمێشکیدا.لەمەوە، ساواکەت بەرەوپێش دەچێت بۆ گونجاندنی شێوەکان بەپێی شوێنەکان-کونەکان ئاسان دەتوانێت وێنەپارچە (Puz-zle) ی ئاسان پێکەوە بنێتەوە. هەروەها دەتوانیت بەکەرەستەی سادەی ناوماڵ، وەك: مەنجەڵ، قاپ، قتووی ماست، و هتد، شتی هاوشێوە و ناهاوشێوەی پیشان بدەیت.

دەرکەوتە و ئاماژەکان

زۆر گرنگە کە زۆر لەساواکەت نەکەیت، بەڵام پێبەپێی ئەو برۆ و هانی بدە کاتێك لێی هەستت کرد ئامادەیە. تێبینیکردنی ئەم ساتی ئامادەسازیە هێندە گران نییە کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە، ئەو بۆخۆی ئاماژە و نیشانەت بۆ دەردەخات، بەجۆرێك نیازیت بۆ ڕووندەکاتەوە. بۆنموونە:

-لەنزیکی دوو هەفتەییدا، دەشێت ساواکەت هەوڵ بدات کەمێك سەری خۆی بەرز بکاتەوە لەو کاتەی کە لەسەر سك ڕایدەکشێنیت-ئەمەش ئاماژەیەکە کە پێت دەڵێت ئێستا ئەو ئامادەیە بۆ ئەو گەمەیەی کە ملی بەهێز دەکات.

-لەپێنج مانگیدا، جرت لێدەدات بۆت، ئەوەش ئاماژەیەکە بۆ ئەو گەمەیەی کە لاسایی دەنگەکان دەکاتەوە.

-لەنۆ مانگیدا، دەتوانێت بەپەنجە ئاماژە بکات، کەواتە یاریدەی بدە تا پەنجە بۆ شتەکانی ناو کتێبەکانی ڕابکێشێت.

-لەدەوروبەری دە مانگیدا، دەست دەکات بەخۆبەرزکردنەوە بۆ هەستانە سەرپێ-ئامادە دەبێت بۆ هەنگاونان، کەواتە کەلوپەلی ناومالْ وا جێگیر بکە کە بتوانێت بەچوار دەوریاندا بڕوات.

باسکردن و پیشاندان

منداڵانی ساوا پێویستیان بەباسکردن و پێ پیشاندان هەیە تا تێبگەن، هەروەها حەز دەکەن بەردەوام بۆیان بدوێیت لەسەر ئەو شتەی کەوا پێوەی خەریکیت و ئەوەی کە ئەنجام دەدرێت. کەواتە هەر لەو ساتەوە کە کۆرپەکەت لەدایك دەبێت، دەست بکە بەقسەکردن و مەوەستە. ئەگەر هاتوو وشەیەك یان ڕوونکردنەوەیەك باسی کردارێکی کرد، ئەوا هەمیشە بەنموونەوە پیشانی بدە. «ئەم گوڵەبۆنێکی خۆشی هەیە» (بۆنی هەڵمژە، دووبارە و چەندبارە). «بەهێمنی دەست بەسەر بووکەڵەکەدا دێنم» (دەستی پیابێنە، دووبارە و چەندبارە). پاشان «لەسەرخۆ دەرگا دادەخەین» (هەستە و پیشانی بدە). لەبەر ئەم هۆیە، پێشنیاری ئەوە دەکەم کە هەر شتێك تۆ دەیکەیت، باسی لێوە بکە و بە کردارەوە پیشانی بدە. ئەم پێداگرییە لەسەر قسەکردن دەرئەنجامێکی دیکەی پڕبایەخی هەیە. وا دەکات ساواکەت فێری قسەکردن بێت – کە ئاڵۆزترین کارامەییە لەمرۆڤدا. توانای بەدەستهێنانی قسەکردن شتێکی سەرسوڕهێنە لەبەر ئەوەی پێکدێت لەیەکخستنی گوێگرتن لەگەڵ دەنگەکانی قسە، و بوونی توانا بۆ دووبارەکردنەوەی ئەو دەنگانە و پەیبردن بە واتاکان کە ئاخۆ دەنگەکان بە چییەوە پەیوەستن. کەواتا قسەکردن بۆ ساواکەت بێ سوود و مەبەست نییە – هەر لەسەرەتاوە ڕازێکە یان بنچینەیەکە بۆ کارامەییەکانی پەیوەندیگرتن و زمان.

هەستەکانت نمایش بکە

ساوا و منداڵ لەڕێگەی کردارەوە نواندنـــەوە باشـــتر تێدەگـــەن وەك لەقسە، وە ئەم قۆناغە تا شەش ساڵی و ســـەرووتریش درێژە دەکێشـــێت. منداڵی ســـاوا پێی خۆشـــە کە تۆ بە نواندن هەستەکانتی بۆ دەربدەخەیت، کەواتە بیرت نەچێت لەگەڵ کردارەکان و دەربڕینەکانـــدا هەتا بۆت دەکرێت قسەش بەری بخە، و زیادڕۆییش بکە لەهەموویاندا – بەتایبەتیش بۆ شتە خۆش و شادییەکان.

کەواتە یاساکە ئەمەیە، هەر کاتێك بگونجێت وەك شانۆکارێك بە، دڵخۆش و سەرنجراکێش، دراماییانە، زیادڕۆیی لەنواندندا. هەموو شـــتێك بەپێکەنین و قاقا و بـــاوەش پیاکردنەوە کۆتایی پـــی بێنە. هەر کاتێکیـــش بۆت کرا، ڕووبەڕوو سەرنجی ناو چاوی ساواکەت بدە هێندەی بۆت بکرێت، بەتایبەتیش ئەو کاتەی کە هێشتا زۆر بچووکە.

ڕاگرتنی هەست

ڕاگرتنی هەســـت واتا بوونی توانا بۆ دەست بەسەردا گرتنی هەستەکان و ڕێنەدان بەلەدەســـت دەرچوونیان. بریتییە لەبوونی توانا بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستە بەهێزەکان و وەرچەرخاندنیان بەرەو مەبەستی باش، چونکە منداڵی ســـاوا لەتۆوە فێری ڕاگرتنی هەست دەبێت، ئەگـــەر لەســـاڵی یەکەمیدا فێـــری ڕاگرتنـــی هەســـت نەبێـــت، ئـــەوا زۆر گرانـــە دواتر فێـــری بێت. بەدەستهێنانی هەست ڕاگری شتێکی پڕبایەخە بۆ ساواکەت، کە بەبێ ئەوە بەلایـــەوە زەحمەتـــە بتوانێت لەگەڵ هەر شـــتێکدا هەڵبکات کـــە ڕێگری لەحەزەکانی دەکات، یان هەر شتێك کە دەبێتە بەربەستی سەر ڕێی لەگەڵ گەورەبوونی ئەودا، بەواتایەکی دیکە، منداڵێکی لێ دەردەچێت کە هەستی خۆی پێ ڕاناگیرێت. دیارترین نموونە بۆ دەرئەنجامەکانی منداڵێکی هەست پێڕانەگـــیراو بریتییە لەو منداڵەی کە پێش چوونە قوتابخانە شەڕانی، یان تێکدەرە، تەنانەت منداڵی زیانگەیەنەر لەناومـــاڵ و باخچـــەی ســـاوایانیش دەگرێتەوە.

بنیاتنانی هەست ڕاگری

فێرکـــردن و گەیاندنـــی وانـــە بەراییەکان لەسەر ڕاگرتنی هەست بۆ ساواکەت شـــتێکی قورس نییە. سێ هەنگاوی ئاسان هەن بۆ هەر دۆخێك.

-دان بنی بەڕەوایەتیی هەستەکانی ساواکەتدا. کاتێك دەکەوێت، پێی بڵی «ئەزانـــم ئازارت هەیە»، یـــان کاتێك شتێك پەستی دەکات و توڕە دەبێت، تۆش بڵی «شتێکی وەڕسکەرە».

-هەســـتەکانی ســـاواکەت هێور بکـــەرەوە. بڵی «دایـــە ماچی بکات چاك دەبێتـــەوە»، یان «بابەش بەوە هەراسان دەبێت، ئەزانی».

-هێنانە ئاراوەی شـــتێکی دیکە. پێشـــنیاری ئەوە بکە «کەی ئازارت نەما، دەچینە دەرەوە بۆ یاریکردن»، یان «با ئەوە لەبیری خۆمان بەرینەوە، وەرە باوەشم».

بەڵی و نەخێر

منداڵی ساوا هەر لەسێ مانگییەوە دەســـت دەکات بەتێگەیشـــتن لەجیاوازیی نێوان «بەڵی» و «نەخێر» لەبەرئـــەوەی هـــەر زوو پـــەی بەوە دەبەن کـــە «نەخێر» واتـــا نەبوونی هەموو ئەو شتە ئەرێنی و باشانەی کە لێتی ئـــارەزوو دەکات وەك: خەندە، سەرنجدانی چاو، باوەش، دڵخۆشی، خۆشەویستی و پەسەندکردن. ئەمانە ئەو شتانەن کە بایەخدان و گرنگیدانی تۆ بۆ ساواکەت دەردەخەن.

پرۆسەی فێربوونی نا یان نەخێر، بەســـادەیی بریتییـــە لەتێگەیشـــتن لەپاشەکشەی بەلاوە پەسەندنەبوونی تۆ، کە بەنرخترین شتە لای ساواکەت. تێگەیشتن لەنەخێر هەروەها یەکەمین هەنگاوە بۆ تێگەیشـــتن لەڕێککاری، قبوڵکردنـــی نەخێر یەکەمین هەنگاوە بۆ خۆڕاگرتن.

گۆڕانێـــك لەئـــاوازی دەنگـــدا، تەنیـــا دەنگێکـــی نابـــەرزی هێمن، دەتوانێـــت وەك ئاماژەیەك بۆ بەلاوە پەســـەندنەبوونی تـــۆ ئەرکی خۆی بگێڕێت، ئەوەش هەموو ئەو شـــتەیە کە پێویست بێت.

کەواتـــە تەنیا پێویســـتە دەنگت لەدەنگێکی خۆشویســـتنەوە بگۆڕیت بۆ دەنگێکی بێ هەســـت لەو کاتەی کـــە دەڵێیت نـــا یان نەخێـــر. بەلای ســـاواکەتەوە فێربوونـــی ئەوەیە کە ئەو نا یان نەخێرە شـــتێکی نەرێنییە و خراپە، دەکرێت خـــۆی لێ بەدوور بگیردرێت.

ئەگـــەر ســـاواکەت کاردانەوەی ئەرێنی بوو، تۆش بەباوەشێك پاداشتی بدەرەوە. پێویســـتە وتنی بەڵی سەر ڕاوەشانێك بێت بەپێکەنینەوە. بەڵی بریتییە لەخۆشیگێڕان، ئاماژەیەکیشە بـــۆ قایلبوونی تۆ. تـــۆش کارێکی وا بکە کە جیاوازیکردن لەنێوان بەڵی و نەخێردا لەلای ساواکەت ئاسان بێت.

وەرگێڕانی: ئاری ئازاد تاهیر

سەرچاوە

Baby , s First Skills, 2005

شیردەرەکانی جیهان لەناودەچن

دڵنیا عەبدوڵڵا

بەپێی لیستی سووری جۆرە هەڕەشە لێکراوەکان کە یەکێتی نێو دەوڵەتی پاراستنی سروشت، لەپەراوێزی کۆنگرەی ساڵانەیدا دەریکرد کە لەکۆتایی ساڵی ڕابردوودا لەبەرشەلۆنە بەسترا، ئەوە ڕاگەیەنرا کە بارودۆخی شیردەرەکان لەجیهاندا بەرەو خراپی دەچێت و هەڕەشەی لەناوچوونیان لەسەرە، لەنێو هەر چوار جۆرێك لەجۆرەکانی شیردەردا جۆرێکیان دووچاری مەترسی نەمانی هەتاهەتایی دەبێتەوە، هەروەها نیوەی ژمارەی هەموو جۆری شیردەرەکان بەشێوەیەکی زۆر ساڵ لەدوای ساڵ کەم دەکات.

توێژینەوە نوێیەکە بۆ خەملاندنی شیردەرەکان لەجیهاندا دەریخست کە مەترسی لەناوچوون هەڕەشە لە 1141 جۆر لەنێو 5487 جۆری شیردەرەکان دەکات کە لەسەر هەسارەی زەوی دەژین.

زاناکان ڕایدەگەیەنن کە بەلایەنی کەمەوە 76 جۆر لەشیردەرەکان لەساڵی 1500 وە لەناوچوون، هەروەها توێژینەوەکە سەلماندوێتی کە کۆششەکانی پاراستن دەتوانن هەندێك لەجۆرەکان جارێکی دیکە لەلێواری لەناوچوون بگێڕنەوە، کە لە 5٪ ئەو شیردەرانەی لەکاتی ئێستادا هەڕەشەیان لەسەرە مژدەی بوژانەوەیان لەناوچە کێوییەکان لێدەکرێت.

جولیا مارتن لوفیفەر بەڕێوبەری گشتی یەکێتی نێودەوڵەتی بۆ پاراستنی سروشت دەڵێت: لەئاکامی هەڵسوکەوتی خۆمانەوە وەك مرۆڤ لەناوچوونی سەدان جۆر دەبینین، ئەمەش ئاماژەیەکی ترسناکە لەو سیستەمە ئیکۆلۆژییەدا ڕوودەدات کە تیایدا دەژین. ئێستا پێویستە لەسەرمان ئامانجە ڕوون و ئاشکراکان بۆ داهاتوو دیاری بکەین، بۆئەوەی ئەم ڕێبازە بوەستێنین بۆ زامن کردنی ئەوەی کە ئەو ژیانەی ئێستامان نەبێتەهۆی لەناوچوونی ژمارەیەکی

زۆر لـــەو جۆرانـــەی کـــە نزیکترین لەئێمەوە.

لەوانەیـــە بارودۆخەکـــە لەســـەر زەوی خراپـــتر ببێـــت، توێژینەوەکە دەریخست کە کەموکوڕیەکی زۆر لەو زانیاریانەدا هەیە کە پەیوەســـتە بە 826 جۆر لەشیردەرەکانەوە، لەگەڵ دەستکەوتنی زانیاریدا زیاتردا، بۆمان دەردەکەوێت کە جۆری زیاتر دووچاری مەترسی لەناوچوون دەبنەوە.

لەوتارێکـــدا کـــە لـــەم دواییەدا لەگۆڤـــاری ساینســـی زانســـتی بەناوبانگدا بڵاوکرایەوە، یان شـــیبەر توێژەرەوە لەیەکێتـــی نێودەوڵەتی بۆ پاراستنی سروشت، وتی: ژمارەی ئـــەو شـــیردەرانەی کە هەڕەشـــەی لەناوچوونیـــان لێدەکرێتـــەوە لـــە 36٪ زیاتـــرە. ئەمـــەش ئاماژە بەوە دەدات هەوڵ و کۆششـــی پاراســـتن کە بەتوێژینەوەی زانســـتی پاڵپشت کراوە، ســـەرەتایەکی ڕوونی دەبێت لەداهاتوودا، نەك تەنیا بۆ چاککردنی ئـــەو زانیاریانـــەی کـــە بتوانین ئەو هەڕەشانەی پێ بخەمڵێنین کە لەسەر ئەو جۆرانەیە کە زانیـــاری تەواومان دەربارەیان نییە، بەڵکو گەڕان بەدوای ڕێگەکانی ڕزگارکردنی جۆرە هەڕەشە لێکراوەکان و زیاد کردنی ژمارەشیان دەگرێتەوە.

توێژینەوەکە 188 جۆری لەشـــیردەرەکان خســـتە نێو گروپی ئـــەو جۆرانەی کە مەترســـی لەناکاو هەڕەشـــەیان لێـــدەکات، لەوانـــەش وشەك-ی ئیبیری The Iberian Lynx paradinus کە جۆرێکن لەپشـــیلەی کێـــوی و پشـــتی بەڵـــەك بەڵەکە و بەنرخە ڕەنگی ســـوور یان خاکییە و کلکی کورتە و تەنیا 143-84 ئاژەڵی پێگەیشتوویان لێماوەتەوە، وژمارەیان هەر لەکەمبوونەوەدایە بەهۆی نەمانی نێچـــیرە ســـەرەکییەکەیانەوە کـــە کەروێشکی ئەورووپییە.

توێژینەوەکە ئاسکی بیری دیڤیدی چینی chainas pere Daveds Drre Elaphurus bDavidianus لەگروپی «ئاژەڵـــە لەناوچـــووەکان لەناوچـــە کێوییەکانـــدا» تۆمـــار کـــرد. لەگەڵ ئەوەشدا ژمارە دیل و نیمچە دیلەکانیان لەزیادبوونێکی بەردەوامدان، لەوانەیە بـــەم نزیکانـــە هەندێکیـــان لەناوچە کێوییەکاندا بەرەڵا بکرێن.

بەڵام لەوانەیە کات بەسەرچووبێت بـــۆ ڕزگـــار کردنی 29 جـــۆری دیکە کـــە توێژینەوەکـــە لەگروپـــی (ئەو جۆرانـــەی کـــە مەترســـی لەنـــاکاو هەڕەشـــەیان لێدەکات یان لەوانەیە لەناوچووبن تۆمار کرد. وەك هوتیای بچووکی زەمینی کوبی cubas little Earth Hutia کە زیاد لە 40 ســـاڵە نەبینراوە.

بـــەڵام ئـــەو شـــیردەرانەی کـــە توێژینەوەکـــە بەجـــۆرە هەڕەشـــە لێکـــراوەکان داینـــاون، ژمارەیـــان گەیشتە نزیکەی 450 جۆر، لەوانەش دێوی تســـمانی Tasmanian Devil Sarcophilus Harrisii کە ئاژەڵێکی گۆشـــتخۆری ناشـــرینی تورەکەدارە هێندەی سەگێك دەبێت لەو گروپەوە کـــە لەبارێکدان جێـــی دڵەڕاوکێیە بۆ گروپی جۆرە هەڕەشـــە لێکراوەکان گوێزرایەوە، پـــاش ئەوەی ژمارەیان لەســـەر ئاســـتی جیهـــان بەزیاتر لە 60٪ لەدە ساڵی دواییدا کەمیکردووە بەهـــۆی بڵاوبوونـــەوەی نەخۆشـــی شێرپەنجەی کوشـــندەی دەم و چاو لەنێوان تاکەکانیدا.

پشـــیلەی ڕاوکـــەر fishing cat prionai lurusvirverrinus کـــە لەباشـــووری خۆرئاوای ئاسیا دەژی هەروەها گوێرەکەی دەریای قەزوینی Caspian Seal pusa caspica کە ژمارەیان بەڕێژەی 90٪ لەســـەد ساڵی دواییدا، بەهۆی ڕاوکردنی زۆر و کەمبوونەوەی پەناگە سروشتییەکانیان کەمیکردووە و تا ئێستاش ژمارەیان لەکەمبوونەوەیەکـــی بەردەوامدایە، هەردووکیان لەو گروپەوە کە دووچاری مەترسییان لەسەرە گوازرانەوە بۆ ئەو گروپەی هەڕەشـــەی لەناوچوونییان لێدەکرێت.

نەمانـــی پەناگە سروشـــتییەکان و تێکچوونیان کاردەکاتە ســـەر40٪ لەشـــیردەرەکانی جیهـــان، ئـــەم دیاردەیە لەناوەڕاســـت و باشـــووری ئەمەریـــکای باشـــوور، و خۆرهەڵات و خۆرئاوا و ناوەڕاســـتی ئەفەریقا و مەدغشقەر و باشـــووری خۆرهەڵاتی ئاســـیادا دەگاتە ئەوپەڕی. ڕاوکردنی زۆر دەبێتەهۆی هەڵکەندنی شیردەرە گەورەکان لەپەناگەکانیان، بەتایبەتی لەباشـــووری خۆرهەڵاتـــی ئاســـیا، هەروەها لەچەند بەشێکی ئەفەریقا و ئەمەریکای باشووردا.

ئاژەڵی ســـنجی دەم وچاو خاکی Grey Faced Sengi یـــان مێشـــی فیل-Elephant-Shrew Rhynchoy on Udzungwensis (ئاژەڵێکـــی مێروو خۆرە و لەمشك دەچێت) تەنیا لەدوو دارستان لەچیاکانی ئۆدزونجوا لەتەنزانیـــا هـــەن، هەردووکیـــان بەتەواوەتی پارێزراون، بەڵام لەبەردەم

هەر ئاگر کەوتنەوەیەکی هەرەمەکیدا بەر بەرەڵان. ئەم ئاژەڵە تەنیا لەساڵی پاردا دۆزراوەتەوە و خێرا لەگروپی جۆرە هەڕەشە لێکراوەکان بەلەناوچوون تۆمار کرا.

هەروەها توێژینەوەکە هەواڵی باشیشی لەخۆگرتبوو. خەملاندنی شیردەرەکانی جیهان دەریخست کە جۆرە جیاوازەکان لەگەڵ هەوڵ و کۆششە پارێزەرییە رێکخراوەکاندا چاك دەبنەوە.

ئیبن موقەرەزی پێ رەش The black-Footed Ferret Mustela Niggripes لەجۆری لەناوچوو لەناوچە کێوییەکاندا گوێزرایەوە بۆ گروپی ئەو جۆرانەی هەڕەشەی لەناوچوونی لێدەکرێت، پاش ئەوەی هەوڵوکۆششی بەڕێوبەرایەتی راوگە و ژیانی کێوی ئەمەریکی سەرکەوتنی بەدەست هێنا لەگێرانەوەی بۆ ژینگە سروشتییەکانی لەویلایەتە خۆرئاواییەکان و مەکسیك لەماوەی 1991-2000 دا، هەروەها ئەسپی کێوی Equus Ferus لەجۆری لەناوچوو لەناوچە کێوییەکاندا لەساڵی 1996دا گوێزرایەوە بۆ ناو ئەو گروپەی کە دووچاری مەترسی لەناکاویان لێدەکرێت، لەساڵی پاردا پاش هەوڵوکۆششێکی زۆر بۆ دووبارە نیشتەجێکردنەوەیان لەپەناگە بنچینەییەکانیاندا لەمەنگۆلیا لەسەرەتای ساڵی نەوەدەکاندا فیلی ئەفەریقی Loxodonta Afaricana لەگروپی ئەو جۆرانەی کە دووچاری هەڕەشە لێکردنی لەناچوونییان لەسەرە بۆ گروپی نیمچە هەڕەشە لێکراوەکان گوێزرایەوە، لەگەڵ

جیاوازی بارودۆخی گروپەکان لەپەناگە سروشتییە جیاوازەکاندا، ئەم چاکبوونە دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی بەردەوامی ژمارەکانیان لەباشوور و خۆرهەڵاتی ئەفەریقادا. ئەم زیادبوونە زۆرەش هەموو ئەو کەم وکوڕیانەی پڕکردەوە کە لەناوچەکانی دیکەدا هەبوون.

پرۆسیفۆر یان سمارت سەرۆکی تایبەت لەیەکێتی نێودەوڵەتی پاراستنی سروشت، دەڵێت: تا چاوەڕوانیمان زیاتر بخایەنێت خەرجی نەهێشتنی لەناوچوونی جۆرەکان لەداهاتوودا زۆرتر دەبێت، ئێمە لەئێستادا دەزانین چ جۆرێك هەڕەشەی لەناوچوونی لێدەکرێت، هەروەها سروشت و شوێنەکانی هەڕەشە لێکردنیان. چیدی هیچ بروبیانوویەکمان نەماوە تا بەدەست بەستراوی بمێنینەوە.

پتر لە 1800 زانا پتر لە 120 وڵاتەوە بەشداربیان لەپرۆژەی خەملاندنی شیردەرەکان لەجیهاندا کرد، کە بەهۆی یارمەتییە خۆبەخشییەکانی کۆمەڵە تایبەتمەندەکانی سەر بەلیژنەی مانەوەی جۆرەکان لەیەکێتی نێودەوڵەتی بۆ پاراستنی سروشت و زۆرێك لەدامودەزگا و زانکۆ گەورەکانەوە جێبەجێ کراوە.

لەوانەش زانکۆی سابینتزا لەرۆما، زانکۆی ولایەتی ئەریزۆنا، زانکۆی INM لەتەکساس، زانکۆی فرجینیا، کۆمەڵەی زیندەوەرزانی لەلەندەن و دامەزراوی conservation International.

بەتەنیا شیردەرەکان نا

لیستی سوور بەگشتی زانیاری لەبارەی 44,838 جۆر لەخۆگرت، کە لەناوچوون هەڕەشە لە 16,928 واتە (38٪)ی دەکات، و 3,246 جۆر لەوانە لەبەرزترین جۆرە هەڕەشە لێکراوەکان بەلەناوچوون، واتە (ئەو جۆرانەی دووچاری مەترسی لەناکاو دەبنەوە، 4,770 یشیان لەجۆری هەڕەشەی لەناوچوونی لێدەکرێت و 8,912 لەجۆری دووچاری لەناوچوون دەبینەوە تۆمارکران.

گروپە نوێکان لەجۆرەکان بۆ یەکەمجار لەلیستی سووردا دەرکەوت، ئەم کارەش جۆراوجۆر و دەوڵەمەندی زانیارییەکانیان دەخاتەروو، جاڵجاڵۆکە هندیی کە ئارەزوومەندان شانازی بەدەستکەوتنیانەوە دەکەن و بوونیان دووچاری مەترسی دەبێتەوە بەهۆی بوژانەوەی بازرگانی نێودەوڵەتی پێیانەوە، بۆ یەکەمجار ناویان لەلیستی سووردا تۆمارکرا. کە بەدەست نەمانی پەناگە سروشتیەکانیانەوە دەناڵێنن بەهۆی فراوانبوونی نیشتەجێبوون و تۆڕەکانی ڕێگاوبانە نوێکانەوە، هەروەها لیستەکە جاڵجاڵۆکەی رامیشوارامی پەڕەشوتدار Ramwarama parachute Spider لەجۆری (دووچاری مەترسی لەناکاو دەبێتەوە) تۆمار کرد، پاش ئەوەی پەناگە سروشتییەکانی بەنزیکەیی دووچاری وێرانکاری تەواو نەبوون.

بۆ یەکەمجار 161 جۆری ناسراو لەماسییە پولەکەدارەکان Grouper خەملێنرا کە ماسییەکی گەورەن و لەبنی دەریا گەرمەکاندا دەژین، لەناوچوون هەڕەشە لە 20 جۆریان دەکات، پوولەکەداری مەرجانی کلك چوارگۆشە Squartail Coral Grouper کە لەزەریای ئارامدا دەژی لەلیستی ئەو جۆرانەی دووچاری مەترسی لەناوچوون دەبنەوە تۆمارکرا.

ئەم جۆرە ماسییە بەژەمە خۆراکییە گرانبەهاکان دادەنرێن و هەمیشە لەقۆناغی هێلکەداناندا راو دەکرێن. ئەمەش مەترسییەکی گەورەیە و هەڕەشە لەگشت جۆرەکانی ماسی پولەکەدار دەکەن.

وشکاوەکییەکان دووچاری کێشەی لەناوچوون دەبنەوە لەگەڵ زیادکردنی 366 جۆریان بۆ لیستی سوری نوێ. لەئێستادا ژمارەی ئەو وشکاوەکییانەی لەناوچوون یان لەڕێگەیاندان بۆ لەناوچوون دەگاتە 1,983 جۆر.

لەکۆستەریکا بۆقی هۆلدریج کە لەجۆرە نیشتەجێکانن لەگروپی ئەو جۆرانەی دووچاری مەترسی لەناکاو دەبنەوە بۆ گروپی جۆرە لەناوچووەکان گوێزرایەوە. کە لەساڵی 1986 وە نەبینراوە لەگەڵ ئەو کردارە گەرانە زۆرانەی کە کراون.

لەنێو ئەو خشۆکە نوێیانەدا کە دوا لیستی سوور لەخۆی گرتبوو مارمێلکەی لابالمای زەبەلاح Lapalma Giant Lizard Galbtia auarite. ئەم مارمێلکەیە بۆ یەکەمجار لەدوورگەی لابالما لەکەناری دۆزرایەوە بەدرێژایی 500 ساڵی رابردوو بڕوا وابوو کە لەناوچووبێت، بەڵام سەرلەنوێ لەساڵی 2007 دا دۆزرایەوە و لەگروپی ئەو جۆرانەی دووچاری مەترسی لەناکاو دەبنەوە تۆمارکرا، تیمساحی کوبی Cuban

crocodile crocodylusrhombifer لەجۆری ئەو خشۆکانە دادەنرێت کە دووچاری مەترسی لەناکاو دەبنەوە، پاش ئەوەی لەجۆری ئاژەڵە هەڕەشە لێکراوەکان بەلەناوچوون گوزێزرایەوە بۆ ئەو جۆرە بەهۆی ڕاوکردنی نایاسایی و بازرگانی کردن بەگۆشت و پێستەکەیەوە کە لەپیشەسازی جلوبەرگە گرانبەهاکاندا بەکاردەهێنرێت.

ڕێگرتن لەلەناوچوون

لەپێناوی پارێزگاریکردن لەجۆرەکان لەلەناوچوون زنجیرەیەك هەوڵ و کۆششانەی دراون، لێرەدا بەکورتی باسیان دەکەین:

ڕێکەوتننامەی سایتس

ڕێکەوتننامەی سایتس cites کورتکراوەی درێژە ناوی ڕێکەوتننامەی بازرگانیکردنی نێودەوڵەتییە بەو ئاژەڵ و ڕووەکانەی هەڕەشەی لەناوچوونیان لێدەکرێتەوە واتە Endangered Species of Convention on International Trade in Wild Fauna and Flora، سایتس بریتییە لەڕێکەوتننامەیەکی نێودەوڵەتی لەنێوان حکومەتەکاندا، ئامانجی پێدانی زامنکاری پێویستە بەرامبەر بەو جۆرانەی کە هەڕەشەی بازرگانی نێودەوڵەتی لەسەر ژیان و مانەوەیانە. لەوکاتەدا کە یەکەمین بیرۆکەکانی تایبەت بەڕێکەوتننامەکە لەسالانی شەستەکاندا بناغەی دارێژرا، گفتوگۆی نێودەوڵەتی دەربارەی ڕێکخستنی بازرگانی جۆرەکانی ژیانی سروشتی بەمەبەستی پارێزگاریکردن لێیان، تا ڕادەیەك دیاردەیەکی نوێ بوو، لەگەڵ ئەودرك پێکردنە درەنگەدا، بەڵام پێویستی بۆ ڕێکەوتننامەیەکی لەم شێوەیە کارێکی بەڵگە نەویست بوو.

خەمڵاندنەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە بودجەی ساڵانەی بازرگانیکردن بەجۆرەکانی ژیانی سروشتییەوە دەگاتە ملیارەها دۆلار، ئەم بازرگانیکردنە سەدەها ملیۆن لەجۆری ڕووەك و ئاژەڵەکان لەخۆدەگرێت، کە خاسیەتی جۆراوجۆری هەیە و لەئاژەڵ و ڕووەکەکانەوە بۆ زۆر لەو بەروبوومە لاوەکیانە درێژدەبێتەوە کە لێیانەوە وەرگیراون، لەوانەش بەروبوومە خۆراکی و پێستەییەکان و ئامێرە مۆسیقییە تەختەییەکان، وشتە دەگمەن و گەشتی و دەرمانەکان.

بەتێڕوانین لەبەرزبوونەوەی

تێکڕاییەکانی بازرگانیکردن بەهەندێک ئاژەڵ و ڕووەکەکانەوە و بەکارهێنانیان، هەروەها چەند هۆکارێکی دیکەی وەک نەمانی نیشتمانی سروشتی و هەندێکی دیکە، لەوانەیە هەموو ئەم هۆکارانە ببنەهۆی کەمبوونەوەیەکی گەورە لەژمارەیاندا بەڵکو هەڕەشە لەهەندێکیان بکەن بەلەناوچوون.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی ئەوانەی بازرگانییان پێوەکراوە هەڕەشەی لەناوچوونیان لێنەکراوە، بەڵام بوونی ڕێکەوتنامەیەک کە بەردەوام بوونی ئەم بازرگانیکردنە زامن بکات، بەکارێکی چالاک دادەنرێت بەمەبەستی پاراستنی ئەم بەروبوومە سروشتیانە لەداهاتوودا. کاتێک کە بازرگانیکردن بەڕووەک و ئاژەڵەکانەوە بەسروشتی خۆی لەنێو سنوری وڵاتەکاندا ئەنجام دەدرێت، هەوڵ و کۆششی تایبەت بەڕێکخستنی ئەو بازرگانییە پێویستی بەیارمەتییەکی نێودەوڵەتی هەیە بەمەبەستی زامنکردنی ئەوەی کە چەند جۆرێکی دیاریکراویان بەکاربهێنرێت یان زیادەڕۆیی تێدا نەکرێت.

لەمەوەوە ڕێککەوتننامەکەی سایتس کە ڕۆحی یارمەتی دەربڕی، لەمڕۆدا بەپلەی جیاواز پاراستن بۆ 30 هەزار جۆر لەڕووەک و ئاژەڵەکان پێشکەش دەکات، نزیکەی 5000 جۆر لەجۆری ئاژەڵ و 25000 جۆر لەڕووەکەکان، ئەگەر ئەو بازرگانیکردنە کە پێیانەوە وەک جۆرە زیندووەکان یان وەک کەوڵەکەی یان گژوگیا وشککراوەکان کرابێت.

لەلایەنی تەکنیکییەوە دەستنوسێک بۆ ڕێککەوتننامەکەی سایتس داڕێژرا لەئەنجامی بڕیاردانی ئەندامەکانی یەکێتی نێو دەوڵەتی IUCN بۆ پاراستنی ژینگە لەساڵی 1936. پاشان لەکۆتایی کارەکەدا لەسەر دەقی ڕێککەوتنامەکە ڕێکەوتن لەناو کۆبوونەوەیەکدا کە نوێنەری 80 وڵاتی لەخۆگرتبوو کە لە 3ی مارسی 1973 لەواشنتۆنی پایتەختی ئەمەریکادا بەسترا، ڕێکەوتنامەکە لە 1ی ئابی 1975 چووە بواری جێبەجێ کردنەوە. سایتس بریتییە لەڕێککەوتنامەیەکی نێودەوڵەتی کە وڵاتەکان گوێڕایەڵانە ئەنجامی دەدەن. لەگەڵ ئەوەشدا ڕێککەوتنامەکە وڵاتە لایەندارەکان واتە ئەو وڵاتانەی ئیمزایان کردووە

ناچاری لایەنی یاسایی دەکاتەوە، بەواتایەکی دیکە ئەو وڵاتە ناوبراوانە ناچار دەکات کە جێبەجێی بکەن، بەڵام ئەم یاسایانە جێگەی ئەو یاسا نیشتمانییە ناوخۆییانە ناگرنەوە کە پەیوەستن بەو بابەتانەوە.

لەجیاتی ئەوە ڕێککەوتنامەکە چوارچێوەیەك دابین دەكات کە پێویستە گشت ئەو لایەنانە ڕێزی لێبگرن کە ڕێسا ناوخۆییە تایبەتییەکان دایدەڕێژن و بەرپرسن لەدابین کردنی زامنکاری پێویست بۆ جێبەجێ کردنی ڕێککەوتنامەی سایتس لەسەر ئاستی نەتەوەیی یان نیشتیمانی.

لەو کاتەوە کە چەند ساڵێکە ڕێککەوتنامەی سایتس چۆتە بواری جێبەجێکردنەوە، هیچ جۆرێك بەهۆی بازرگانیکردنەوە دووچاری لەناوچوون نەبۆتەوە، ئەوەش بەهۆی ئەو پارێزگارییەوە کە ڕێککەوتنامەکە پێشکەش بەو جۆرانەی کردووە. لەمڕۆدا ڕێکەوتنامەکە ئەندامێتی 162 وڵات لەخۆدەگرێت، ئەمەش وایکردووە کە ببێتە گەورەترین ڕێکەوتنامە بۆ پاراستنی ژیانی سروشتی، چەمکی کارکردن و ڕێگەی کارکردنی سایتس بەپێی ملکەچ کردنی بازرگانی نێودەوڵەتی بۆ پلەیەکی دیاریکراو لەکۆنترۆڵ کردن بەچەند جۆرێکی چالاکی دیاریکراوی هەڵبژێراوە و ئەنجام دەدرێن. ئەم کۆنترۆڵکردنە پێویستی بەشارەزایی گشت کردارەکانی هێنان و ناردنە دەرەوە هەیە، هەروەها دووبارە ناردنە دەرەوەی تایبەت بەجۆراوجۆری گەورەی ئەو جۆرانەی کە دەقەکانی ڕێککەوتنامەکەی سایتس دەیانگرێتەوە ئەویش لەڕێی سیستمی مۆڵەت پێدانەوە. ئەوەی شایەنی باسە زۆر لەڕێکخراوە جیهانییەکان هەن کە لەسەر ئاستی نێودەوڵەتییەوە ناسراون لەپێناوی زامن کردنی کاری سایتس کە لەسەر ئاستی جیهان کاردەکەن کە ئەویش ئەنتەرپوڵە، ڕێکخراوی گومرگی جیهانی، پرۆگرامی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ ژینگە، و چەند ڕێکخراوێکی دیکەی نا حکومی، هەروەها سایتس بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ هاوکاری لەگەڵ ژمارەیەکی دیاریکراو لەڕێکەوتنامەکان دەکات.

لەوانەش ڕێکەوتنامەی جۆراوجۆری بایۆلۆژی CBD، ڕێککەوتنامەی بازل BASEL ، ڕمسار Ramsar ڕێکەوتنامەی نێودەولەتی بۆ ڕێکخستنی ڕاوی نەهەنگەکان. لەوانەیە ئەم هاوکاریکردنە کارە هاوبەشەکان بگرێتەوە وەك مەشق کردن لەسەر کارکردن لەگومرگە هاوبەشەکاندا، ڕێکخستنی ڕێساکان. چەند لیستێك لەو جۆرانە ئامادەکراوە کە ڕێکەوتنامەکەی سایتس لەخۆی دەگرێت و خراوەتە سێ پاشکۆی ڕێکەوتنامەکەوە بەپێی ئەو پلەی پاراستنەی کە هەر جۆرێك پێویستێتی.

پاشکۆی یەکەم: ئەو جۆرانە دەگرێتەوە کە هەڕەشەی لەناوچوونیان لێدەکرێتەوە، کە ڕێگە بەبازرگانیکردن بەم جۆرانەوە نادرێن تەنیا لەباروذۆخە تایبەتەکاندا نەبێت، کە نزیکەی 600 جۆر ئاژەڵ، و نزیکەی 300 جۆر ڕووەك دەگرێتەوە.

پاشکۆی دووەم: ئەو جۆرانە دەگرێتەوە کە زۆر هەڕەشەی لەناوچوونیان لێناکرێت، بەڵام هەر دەبێت کۆت و ڕێلێگری بسەپێنرێت بەسەر بازرگانیکرن پێیانەوە بەمەبەستی دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی نەشیاویان بۆ مانەوەیان، کە 1400 جۆر ئاژەڵ و زیاتر لە 22000 جۆر لەڕووەکەکان دەگرێتەوە.

پاشکۆی سێیەم: ئەو جۆرانە دەگرێتەوە کە لەوڵاتێکی دیاریکراودا پارێزراون، بەڵام لایەنەکانی سەر بەڕێککەوتنامەکەی سایتس پێویستی بەیارمەتی وڵاتانی دیکە هەیە بۆ ڕێکخستنی بازرگانیکرن بەم جۆرانەوە. کە نزیکەی 270 جۆر ئاژەڵ و 7 جۆر لەڕووەك دەگرێتەوە. لەوانەیە لەچەند وڵاتێکدا ئەم جۆرە لەلایان هەڕەشەی لەناوچوونی لێبکرێتەوە، بەڵام هەمان جۆر لەچەند وڵاتێکی دیکەدا هەبێت.

کەشتی نوحی بەستوو

لەبەریتانیا بانقێك بۆ هەڵگرتنی مادده بۆماوەییەکانی هەزاران لەو ئاژەڵانە دامەزراوە کە هەڕەشەی لەناوچوونیان لێدەکرێتەوە، ئەو بانقەی کە ناوی کەشتی نوحی بەستوو-ی لێنراوە کۆدەکانی ژیانی ئەم جۆرە ئاژەڵانە دەپارێزێت تا بۆ دوای لەناوچوونیشیان. ئەمەش وا لەنەوەکانی داهاتووی زاناکان دەکات کە بەشێوەیەکی قوڵتر لەو بوونەوەرانە تێبگەن کە ماوەیەکی دوورودرێژە لەناوچوون.

هەروەها لەپرۆگرامەکانی ئایندەدا یارمەتی پاراستنی ئەو ئاژەڵانە دەدات کە مەترسی لەناوچوون هەڕەشەیان لێدەکاتەوە، ئەم پرۆژەیە لەلایەن

مۆزەخانەی مێژووی سروشتی و کۆمەڵەی زیندەوەرزانی لەلەندەن و زانکۆی نوتنگهامەوە هاوکاری دەکرێت.

قۆناغەکانی پڕۆژەی کەشتی نووحی بەستوو

-زاناکان نموونەی تەواو یان نموونەیەکی بچووک لەشانەی ئاژەڵەکان وەردەگرن هەتا ژیانیان هەرەشەی لێنەکرێت، دەتوانرێت شانەکان بمەیەنرێت بۆ پاراستنیان.

- دەرهێنانی DNA لەنموونەی ئەو شانانەوە، کە بەوەرگرتنی راستەوخۆی نموونەکە یان پاش مەیینی نموونەکە دەبێت.

- دەتوانرێت DNA بۆ مەبەستەکانی توێژینەوە بەکاربهێنرێت کە لەوانەیە رۆژێك لەرۆژان بۆ کۆپی کردنی بوونەوەرە لەناوچووەکان بەکاربێت.

- هەندێك لەنموونەکانی DNA دەنێردرێت بۆ چەند کارگەیەکی دیکە وەك مسۆگەرکردنێك دژی زیان یان لەناوچوون.

- دەتوانرێت DNA نابەکارهاتوو بۆماوەی هەزاران ساڵ بمەیەنرێت، ئامانجی پرۆژەی کەشتی نووحی بەستوو هەڵگرتنی لەبەرگیراوێکی ئیحتیاتی کۆدی بۆماوەییە بۆ زۆر لەبوونەوەرەکان پێش لەناوچوونیان. ئەم کۆدە بۆماوەییانە لەبنکەی زانیارییە بەستووەکاندا هەڵدەگیرێن، کە دەتوانرێت لەداهاتوودا بۆ مەبەستی زیادکردنییان بۆیان بگەڕێننەوە.

لەلایەنی کردارییەوە پێویستی بەکارێکی زۆرە بۆ دەرهێنانی نموونەی شانەکان لەو بوونەوەرانەی کە مەترسی لەناوچوون هەڕەشەیان لێدەکات، بۆ ئاژەڵە قەبارە گەورەکان پارچەیەکی بچووك لەپێستەکەی وەردەگیرێت پاش ئەوەی ئاژەڵەکە بێهۆش دەکرێت، بەڵام بۆ بوونەوەرە قەبارە بچوکەکان وەك مێرووەکان، پێویستە بوونەوەرەکە بەتەواوی هەڵبگیرێت، پاشان نموونەی شانەکان دەبرێت بۆ کارگەی کەشتی نوحی بەستوو کە چەند ژمارەیەکیان بەسەر ناوچە جیاجیاکانی سەر گۆی زەویدا دابەش دەکرێن و لەپلەی گەرمای زۆر نزمدا هەڵدەگیرێن.

ئەگەر کارەکان بەپێی پیلانەکان بەڕێوە بچن، ئەوا نموونەکانی ترشی ناوکی رایبۆزی DNA کە کۆدە بۆماوەییەکان لەخۆدەگرن بەساغی دەمێننەوە بۆماوەی دەیان هەزار ساڵ یان زیاتر.

یەکێك لەو زانایانەی کە سەرپەرشتی پڕۆژەکە دەکات، دەڵێت: وەك زانراوە DNA سەد هەزار ساڵ دەمێنیتەوە کاتێك لەسروشتدا هەڵدەگیرێت، بەڵام لەسایەی بارودۆخی هەڵگرتنی نموونەییدا لەوانەیە بتوانین ئەو نموونانە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوە بپارێزین. ئەسپی زەردی ئاوی و کەڵەکێوی دوو قۆچ قۆقز و هێلکە شەیتانۆکەی بارتۆلا یەکەمین بوونەوەرن مەترسی لەناوچوون هەڕەشەیان لێدەکات و ئەمانە هەموویان دەچنە ناو پڕۆژەی کەشتی نوحی بەستووەوە، کە یەك جۆر 200 جونەیهی ئیستەرلینی تێدەچێت.

پڕۆژەکە هیوای وایە کە بتوانێت نموونەی هەزارەها جۆر لەبوونەورەکانی دیکە هەڵبگرێت، هەر لەشیردەر و باڵندەکانەوە تا دەگاتە خشۆك و مێرووەکان. هەروەها بایەخی یەکەمین دەدرێت بەو بوونەوەرانەی هەڕەشەی لەناوچوونیان لێدەکرێت لەماوەی پێنج ساڵی داهاتوودا.

رێکخەرانی پڕۆژەکە ئاماژەیان بەوەدا کە پڕۆژەکە تەنیا ئاژەڵە ماڵی و دەستەمۆکان ناگرێتەوە، لەکاتی ئێستادا ئامانجی سەرەکیی بانقی زانیاریە بۆماوەییەکان دڵنیابوونە لەپارێزگاری کردن لەلیستی کۆدە بۆماوەییەکانی بونەوەرە لەناوچووەکان، ئەوەی تیایدا بەکاردێت لەبەرژەوەندی نەوەکانی داهاتوودایە.

یەکێك لەرێکخەرانی پڕۆژەکە، وتی: ئەم پڕۆژەیە ئامرازێکی پێویستە بۆ ئەنجامدانی توێژینەوە دوابەدوا یەکەکانی DNA ی ئاژەڵە لەناوچووەکان لەداهاتوودا.

ئەگەر کەشتی نوحی بەستوو لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا هەبووایە ئەوا رێی دەداین توێژینەوەی ئاژەڵەکانی وەك پڵنگی شمانیا بکەین و زانیاری بەنرخمان لەپەیوەندییە بۆماوەیی و پێشکەوتنەکاندا دەستدەکەوت. کەس نازانێت کەشتی نوحی بەستوو لەکۆتاییدا لەکوێ دەگیرسێتەوە، بەڵام کاتێك بەئەرشیفە بەنرخەکەیەوە دەچێتە ناو شەپۆلی ئایندەوە ئەوا ئەگەرەکان کاریگەر دەبن.

سەرچاوەکان

گۆڤاری العربی ژمارە 611 ئۆکتۆبەری 2009

http://www.marefa.org

ڕێگرتن لەنەخۆشییە بۆماوەییەکان

لەتەکنیکێکی کارامەدا زانایانی بەریتانیا تەکنۆلۆژیای کلۆنکردنیان بەکارهێنا بۆ ڕێگرتن لەهەندێک لەنەخۆشییە بوماوەییەکان لەرێی ئاڵوگۆڕکردنی DNAی لەنێوان دوو هێلکەی پیتێنراوی مرۆیی.

شایانی باسە ئەم تەکنیکە مشتومڕیکی زۆری لێکەوتۆتەوە، لەم ڕووەوە زانای توێژەر دۆگ تورنبول لەزانکۆی نیوکاسل هیوای وایە کەلەماوەی سێ ساڵی ئایندەدا یەکەم منداڵی ئازاد لەنەخۆشییە بۆماوەییەکانی مایتۆکوندریا لەدایك بێت.

بەڵام پیادەکردنی ئەم تەکنیکە لەکلینکە پزیشکییەکان، بۆ یارمەتیدانی ئەوژنانەی کە مەترسی ئەوەیان لێدەکرێت کۆرپەلەکانیان تووشی پشێویەکانی مایتۆکوندریا ببن، وا پێویست دەکات گۆرانکاری لەیاسای بەریتانیادا بکرێت، چونکە بەپێی یاسای ئەم وڵاتە ئەم جۆرە تەکنیکەی زۆربوون کە ڕەفتار لەگەڵ کۆرپەلەدا دەکات قەدەغە کراوە، چونکە ئەو کۆرپەلەیەی کە بەم تەکنیکە دێتە بەرهەم لەڕووی بایۆلۆژییەوە خاوەنی سێ باوانە.

نزیکەی یەك لە6500منداڵ کە لەدایك دەبن دەناڵێنن بەدەست نەخۆشییەکانی کەموکورتی DNAی مایتۆکۆندریا، کە دەبێتەهۆی دروست بوونی چەند حاڵەتێك لەکۆرپەلەدا لەوانە: گرفتە کوشندەکانی دڵ، پەککەوتنی جگەر، پشێوییەکانی دەماخ و پووکانەوەو بێهێزی ماسولکەکان.

تیمەکانی نیوکاسل بەشێوەیەکی پراکتیکی جێگۆڕکێیان بەمایتوکۆندریاکان کرد، تێبینیان کرد و مایتۆکۆندریاکان وەك پاتری بچووکەکانی بەرهەم هێنەری وزە لەناو خانەدا کاردەکەن، کۆرپەلەش هیچ لەکەموکورتییە بۆماوەییەکانی لەدایکەوە بۆ ناگوازرێتەوە، تێپەڕبوونی مایتۆکوندریاکانیش لەنزمترین هێلی دایکایەتین.

زانا دۆگ تورنبول ڕای وایە کە ئەم تەکنیکە وەك ئاڵوگۆڕکردنی پاتری ناو لابتۆپە، کە تەنیا وزەی بۆ دابین دەکات، هیچ کام لەو زانیاریانەی کە لەسەر درایڤی هاردەکانن گۆرانکاری یان بەسەردانایەت، بەهەمان شێوە ئەو منداڵەی کە بەم تەکنیکە لەدایك دەبێت، مایتۆکۆندریاکانی بەشێوەیەکی درووست کار دەکەن، هەموو زانیارییە جینەکان لەلایەن هەردوو باوانەوە بۆی دەگوازرێتەوە.

توێژەرەکان لەم تەکنیکەدا هەمان ئەوتەکنیکە بەکاردەهێنن کە لەکلۆنکردنی مەڕی دۆلی لەساڵی 1996 دا بەکارهات، کە تیایدا دوای یەگکرتنی تۆو هێلکە بەکرداری پیتێن لەدەرەوەی لەش IFV لەماوەی یەك ڕۆژدا، DNA ناوکی هێلکە پیتێنراوەکە دەردەهێنرێت، دوابەدوای ئەو کردارە DNA ناوکە دەرهێنراوەکە لەهێلکەخانەی بەخشەرێکدا دەچێنرێت کە ناوکەکەی لێدەرهێنراوە و بەکارنایەت.

لەدەرئەنجامدا کۆرپەلە دروست بووەکە، DNA ناوکی لەهەردوو باوانەوە بۆ هاتووە، بەڵام مایتۆکۆندریای لەدایکی دووەمەوە بۆ دەگوازرێتەوە، ئەو بەخشەرەی کە هێلکەی تەندروستی هەیە.

لەمرۆڤدا نزیکەی 37 جین لەناو مایتۆکۆندریادا هەیە، زیاتر لە 20000 جینیش کە تائێستا زانراوە لەناو، DNA ناوکدا هەیە.

شایانی باسە یەکێك لەڕەخنەگرانی وەك جوسیفین کوینتاڤال لەگروپی Comment On Reproductive Ethics ڕای وایە هەرچەندە بەشێکی زۆر کەمی هێلکەی بەخشەر دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلە، بەڵام لەڕاستیدا ئەمە دادەنرێت بەهەوڵێك بۆ خولقاندنی کۆرپەلەیەك کە خاوەن سێ باوان بێت، بەڵام ئەلیسون مۆردۆچ لەسەنتەری پیتاندنی نیوکاسڵ، ئەو سەنتەرەی کە نەخۆشەکانی هێلکەخانەیان بەخشیوە و بەکاری هێناوە لەتوێژینەوەدا، ئەوەی ڕاگەیاندووە کە ئەم ڕەخنەگرە، خۆی لەو ڕاستییە بێئاگا کردووە کە هەموو سیفتەکانی کۆرپەلە تەنیا لەهەردوو باوانە بۆی دەگوازرێتەوە.

توێژەرەکانی نیوکاسل دووساڵ لەمەوبەر و بۆ یەکەمجار ئەوەیان خستەروو، کە ژمارەیەك لەکۆرپەلەیان خولقاندووە بەتەکنیکی ئاڵوگۆڕکردنی DNA مایتۆکۆندریا، بەڵام ئێستا ئەم پرۆسەیە تەنیا بۆ بەرهەم هێنانی کۆرپەلەی چالاکە.

تیمەکە لەگۆڤاری the journal Nature ڕایان گەیاندووە نزیکەی 80 کۆرپەلەیان خولقاندووەو،گەشەیان پێکردووە بۆماوەی شەش تا هەشت ڕۆژ هەتا گەشتونەتە قۆناغی کۆرپەلەی پلاستیولا، کە وەك شێوەی تۆپێك وایە نزیکەی 100خانەیە، بەڵام دواتر هەموو کۆرپەلەکانیان تێك شکاندووە و، لەناویان بردوون لەسەر ڕەزامەنی یاسای بەریتانیا کە ڕێگرە لەم جۆرە زۆربوونە.

سەرچاوە: Reuters
وەرگێرانی لەئینگلیزییەوە:
ئیراد مەنوچەر

چارەسەرکردن لەڕێی موگناتیسەوە

د. عەتا فوئاد

هونەر چارەسەرێکی کاریگەرە بۆ ئازارەکانی ڕۆح و جەستە، لەوانەیە ئەو کەسانەی کە پێویستیان بەلابردنی ئازارێکی درێژخایەنی جەستەیان نەبێت نامۆبن بەچارەسەر کردن لەڕێی هونەرەوە، لەکاتێکدا هونەر هۆکارێکی گرنگە بۆ سوککردنی ئازار و بەرزکردنەوەی باری مەعنەوی زوربەی ئەو نەخۆشانەی بەدەست ئازارە درێژخایەنەکانەوە دەناڵێنن، لەبەشەکانی چاودێری تەندروستی لەنەخۆشخانەکانی تایوان ئەم شێوازە چارەسەرە پەیرەو دەکرێت، بۆنموونە لەیەکێك لەنەخۆشخانە گشتییەکانی کە تایبەتە بەسەربازە کۆنەکان، ژنێکی تووشبوو بەشێرپەنجەی جگەر ئازارەکانی لەکێشانی وێنەی ڕەنگاو ڕەنگدا بەرجەستە دەکرد. کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ چارەسەرکردن بەهونەر بەمشێوەیە پێناسەی چارەسەرکردن بەهۆی هونەرەوە دەکات: بریتییە لەو چارەسەرەی کە تیایدا ئامرازە هونەرییەکان وەك مۆسیقا و سەما و وێنەکێشان و نواندن و دراما بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش.

داهێنانی هونەری هاوکاری کەسەکان دەکات بۆ تێگەیشتن لەکێشە دەروونی و ڕۆحیەکانیان، تاریکی لەدڵیاندا دەرەوێنێتەوە ژیانێکی هاوسەنگیان لەڕووی ئەقڵی و جەستەییەوە بۆ دابین دەکات.

خاتوو مۆشۆلان چارەسەرسازێکە لەنەخۆشخانەی زانکۆی تایوانی نیشتمانی دەڵێت: « لەوانەیە ئەم چەمکە لای زۆر کەس نامۆ بێت کاتێك بۆ یەکەم جار باس لەم چارەسەر کردن بەهونەر دەکرێت، بەڵام لەواقعدا جۆرێکە لەچارەسەری دەروونی، جیاوازە لەچارەسەری کلاسیکی کە پشت دەبەستێت بەشێوازی قسەکردن و نوسین، لەچارەسەر بەهونەردا زۆر هۆکار بەکاردەهێنێت وەك وێنە کێشان و مۆسیقا و بواری زیاتر بەنەخۆشەکان دەبەخشێت بۆ ئاسان کردنی دەربڕینی ئازارەکی کە فرسەتی زیاتر بەنەخۆش و پزیشکەکان دەدات تا بەشێوەیەکی باشتر پەیوەندی لەگەڵ یەکتریدا ببەستن».

هوانگ شۆنشانگ چارەسەرساز لەهەمان نەخۆشخانە دەڵێت: «چارەسەری دەروونی کە تیایدا ئامرازە هونەرییەکان دەخرێتەوە بەرفرمان وبەکاردەهێنرێت، لەکۆنەوە هەبووە بۆ لەکۆمەڵگە سەرەتاییەکان دەگەڕێتەوە، چونکە ئاشنا بوونیان لەگەڵ دیاردە سروشتیەکاندا کەم بووە، مرۆڤی ئەو سەردەمە لەسەر دیواری ئەشکەوتەکان وێنەیان کێشاوە بۆ دەربڕین لەخۆیان و هاوکات وەك ڕێزگرتنێك باوباپیران و خوداوەندەکان، لەو باوەڕەدام ئەمە کۆنترین شێوازی چارەسەر کردنە.

لەسەردەمی هاوچەرخدا دان نەنراوە بەچالاکییە هونەرییەکان وەك شێوازێکی چارەسەری دەروونی تا فرۆید و یۆنگ لەسی و چلەکانی سەدەی ڕابردوودا ئاماژەیان بەوەدا کە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان داهێنانی هونەری تەندروستی ئەقڵیدا هەیە، هاوکات ژمارەی ئەو هونەرمەندانە بەرەو زیادبوون چوو کە خۆبەخشانە لەڕێی هونەرەکەیانەوە هاوکاری ئەو نەخۆشانەیان دەکرد کە نەخۆشی دەروونییان هەبوو.

هوانغ دەڵێت: «بەهۆی هێزی چارەسەری ئەم شێوازە وای کردووە کە تەنیا بۆ نەخۆشیە ئەقڵیەکان بەکار نەهێنرێت، بگرە بۆ وەڵام وەرگرتن لەو شاهێدانەی کە تەمەنیان بچووکە لەدادگاکاندا بەکار دەهێنرێت، هەروەها لەچارەسەری شێرپەنجە و کەسە ئالوودە بووەکان بەماددە هۆشبەرەکان.

لەکاتێکدا چوار دەیە لەمەوبەر ئەم جۆرە لەچارەسەرە لەلایەن دەروونناسانەوە لەخۆرئاوا بەکار دەهێنرێت، بەڵام لەساڵی 1981 گەیشتە تایوان لەسەر دەستی چارەساز لو شو تشن، کە لەگەڵ لی تسون تشین ڕاهێنەری سەمادا هەوڵیاندا سیستمێکی چارەسەر کردن بەسەما پەیڕەو بکەن، کاتێك لەئەمەریکا گەڕایەوە لەساڵی 1989 مۆڵەتی ئەوەی پێ درا کە ئەم جۆرە چارەسەرە بەهونەر بەکار بهێنێت، چارەسەری بەوێنەکێشان هێنایە ناو تایوانەوە و ڕێگەشی بۆ خۆشبوو کە چارەسەر بەهونەر لەبوارەکانی دیکەدا بەکار بهێنێت. دوای حەوت ساڵ ئەم جۆرە چارەسەرە پەرەیسەند و وەك هۆکارێك بۆ یارمەتیدانی ئەو نەخۆشانەی لەنەخۆشخانە خێرخوازییەکاندا کەوتبوون پەیڕەو دەکرا بۆ زاڵ بوون بەسەر ئازار و خەمەکانیاندا.

دوو قوتابخانەی فکری هەیە سەبارەت بەکارایی چارەسەر بەهونەر، یەکەمیان، دەڵێت: «پرۆسەی بەرهەمهێنانی هونەر خۆی چارەسەر دەنوێنێت»، دووەمیان دەڵێت: « بەرهەمی هونەی وەك کەناڵێك وایە کە چارەسەرسازەکان گوێ لەو وشانە دەگرن کە نەوتراون و لەدڵی نەخۆشەوە دەردەچن، بەپێی ئەو چارەسەرییانەی کە لەنەخۆشخانەی سەربازە کۆنەکان بەڕێوە دەچێت

نەخـۆش کاتێـك تەرکیزی لەسـەر وێنەکێشـانە یان ڕەنـگ کردن یان مۆسیقا یان سـەمایە هەست بەهێور بوونـەوەی ماسـولکەکانی دەکات و لەگـەڵ باشـبوونی هەناسـەی و شەپۆلەکانی مێشکی باشتر دەبێت و ئاسـتی هۆرمۆن و شەکر و پەستانی خوێنیش باشـتر دەبێـت، لەلایەنی ئاوەزییەوە خەمۆکی کەم دەکاتەوە وەك داڵدەیـەك وایە بۆ ئـازاد بوون لەکۆتوبەندی کات و شوێن.

چارەسەر بەهونەری شێوەکاری بەشداربوونی هونەر بۆ ناو لیستی ئامرازەکانـی چارەسـەری دەروونی و جەسـتەیی واتە پزیشـکیی نوێ فاکتەرێکی نوێی لەدەرەوەی دەرمان و نەشـتەرگەری بۆ چارەسەر کردن زیاد کـردووە ئەمـەش جەخت لەو هەقیقەتە دەکاتەوە کە دەروون کلیلی کێشەکانە.

د. موبـارك ئلیامـی بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان بەهونەری شێوەکاری، دەڵێـت: ئەم جـۆرە چارەسـەرە بریتییـە لەبەکارهێنانـی بەرهەمی هونەری بۆ چارەسەرکردن لەسنوری پەیوەندیەکـی پیشـەیی لەڕێی قوڵ بوونـەوەی هەندێك لەنەخۆشـەکان ئەوانـەی کـە دەناڵێنن بەدەسـت شـۆك یان کێشەکانی ژیان لەهونەر و تواناکانی خۆیان بۆئەوەی درککردنیان چالاکبکرێـت و بتوانن خۆیان لەگەڵ نەخۆشیەکانیاندا خۆیان بگونجێنن.

هەروەها دەڵێت چارەسەرسازەکان هونـەر بـەکار دەهێنن بۆ دەسـت نیشـانکردنی نەخۆشی و لێکۆڵینەوە

لێی، ڕێنمایی پیشەیی دەدەن بەخاوەن پیشەکان هەروەها لەگەڵ تەمەنە جیاوازەکانیشدا کار دەکەن، خزمەتگوزاریەکانیان بەشێوەی تەنیا یان بەکۆمەڵ وەك تیمێك پێشکەش دەکەن و لەبابەتە جۆراوجۆرەکاندا لەتەندروستی دەروونی و ڕاهێنانەوەی نەخۆش.

چارەسەر بەهونەی شێوەکاری وەك جۆرە ڕاهێنانێکی دەروونی وایە کە کەیسەکە بەشێوازی تایبەت بەخۆی وێنە دەکێشێت و گوزارشت لەو هەڵچوونە دەروونی و جەستەییانەی خۆی دەکات کە کاریگەریی خراپیان لەسەر ژیانی دروست کردووە و لە ڕێگەیەوە هەوڵی گۆڕانی دەدات تا بگاتە بێگەردییەکی ڕۆحی و هەستکردن بەڕەزامەندی لەخۆی، ڕۆڵی چارەسازیش یارمەتیدانە لەڕێی هونەری شێوەکاریەوە، ئامادەکردنییەتی بۆ کارلێککردن، لایەنی دەروونی کاردەکاتەسەر زۆربەی نەخۆشیە جەستەیەکان، هەروەها نەخۆش دەتوانێت چی لەناخیدا هەبێت بەهونەری شێوەکاری دەریببڕێت، ئەوەی کە زمانی ئاشکرای ناکات دەستی ئاشکرای دەکات.

ئەو نەخۆشیانەی کە هونەی شێوەکاری چارەسەری دەکات:

1. شڵەژانە دەروونیەکانی وەك خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و وەسواسی ناچاری و ترس بەهەموو جۆرەکانیەوە.
2. نەخۆشیە جەستەیەکان وەك جۆرەکانی شێرپەنجە و ئایدز.
3. نەخۆشیە ئەندامیەکان وەك ئفلیجی و سووتان و لەناوچوونی خانەکانی مێشك و شێرپەنجە.
4. کێشەکانی فێربوون وەك ترس لەخوێندنگە و بیرکۆڵی و دواکەوتن لەخوێندن.
5. کێشەکانی قۆناغی هەرزەکاری.
6. کێشەکانی نەگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

هیچ دەست نیشانکردنێك نییە بۆ ئەو تەمەنەی کە ئەم جۆرە خزمەتگوزاریانەی پێشکەش دەکرێت، منداڵ و کەسانی پێگەیشتوو لەهەردوو ڕەگەز دەگرێتەوە. مەرج نییە کە کەسەکە هەر نەخۆش بێت تا سوود لەم چارەسەرە وەربگرێت، چونکە لەبنەڕەتدا ئەم جۆرە چارەسەرە بەیەکگەیاندنی دەروون و ناسینی قوڵایی ناخی مرۆڤ ئەویش لەڕێی ئاشنابوون بەو بابەتانەی لەناو ژیانی کەسەکەدایە بەگشتی.

ئامانجی چاککردنەوە بەهونەر دۆزینەوەی هێزە ناوەکیە شاراوەکانە لەڕێی دەربڕینی هونەرییەوە سودی ئەم جۆرە چارەسەرە زۆر زیاتر دەبێت کاتێك کە کەیسەکان بەشێوەی گروپ دەبن وەك نەخۆشی شێرپەنجە، چونکە بواریان بۆ دروست دەکات کە ئاگایان لەئازاری یەکتری بێت تا نەخۆش هەست نەکات کە ئەو بەتەنیا بەو جۆرە ئازارەوە دەناڵێنێت لەم دنیایەدا، هەروەها گوێی لەهەندێك بۆچوونی باش دەبێت لەکەسەکانی دیکەوە کە لەئەنجامی ئەزموونی واقیعیەوە و لەمامەڵەکردنیان لەگەڵ نەخۆشیەکەدا بەدەستیان هێناوە.

دەتوانین بڵێین ئەم جۆرە چارەسەرە بوار دەداتە نەخۆش تا لەخۆی تێ بگات و بگاتە ناخی خۆی و لەگەڵ ئازارەکانیدا خۆی ڕابهێنێت و خۆی بگونجێت، وێنەکێشان یارمەتی دەدات کە بەرگەی ئازارەکانی بگرێت و زاڵیش بێت بەسەریدا.

شیکردنەوەی وێنەکان

ئەم شیکردنەوەیە زانیاریمان دەداتێ سەبارەت بەکەسێتی نەخۆش، هەر وێنەیەکیش لەمانە زانیاری گرنگ دەردەبڕێت بۆ ڕێنمایکارەکە تا باشتر چارەسەر بدۆزێتەوە.

وێنەی ماڵ هێمایە بۆ ژینگەی نەخۆش دینامیکیەتی خێزانەکەی و پەیوەندیی نێوان تاکەکانی خێزانەکەی، وێنەکێشانی ماڵێك ئەم زانیاریانەت دەداتێ: ئاستی

پێگەیشتن و وزەی کەیسەکە، پلەی واقعی بوونی، ئاستی وەڵامدانەوەی، هاوسەنگی ناوەکی و هەڵوێستی کەیسەکە و بۆچوونی بۆ خێزانەکەی و بۆچوونی خێزانەکەی بۆی.

وێنەی درەخت کەسێتی کەیسەکە دەردەخات و پەیوەندی بەژینگەکەیەوە، ئەم زانیاریانەمان پیشان دەدات: لایەنی نەستی کەیسەکە و بۆچوونی بەرامبەر خۆی، وێنەی نەستی کەیسەکە بۆ گەشەی دەروونی، پلەی پێگەیشتنی هەڵچوونیی، پێگەیشتنی سایکۆلۆژیی و بۆچوونی واقعیانەی کەیسەکە.

وێنەی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی وێنەی جەستەی خۆیەتی بۆچوونی کەیسەکە بۆ کەسێتی خۆی، وێنەی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی ناسینی کەیسەکەیە بۆ خۆی وەك مرۆڤێك وەك ئەوەی کە وێنەی دەروونی کەیسەکە خۆی بێت.

تاقیکردنەوەی وێنەی سەربەست: لەرێگە باوەکانە کە لەچارەسەر بەهونەردا بەکار دەهێنرێت بۆ وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆشە دەروونیەکان بۆ دەست نیشانکردنی حاڵەتەکەی، نۆمبیرگ لەرێی وێنەکێشانی سەربەستەوە لەخولی چارەسەریدا دەست نیشانی حاڵەتەکەی دەکرد و چارەسەریشی بۆ دادەنا، ڕای وایە کە وێنەی سەربەست بوار دەداتە نەخۆشەکە تا چی لەناخیدا هەیە دەریببرێت.

ویدیسۆن دەڵێت: «وێنەکێشانی سەربەست بوار دەداتە نەخۆشەکە تا زۆر لایەنی کەسێتی بناسێت کە بەخەیاڵی کەسدا نایەت بەکاردێت لەسەرەتادا بۆ دەست نیشان کرنی حاڵەتەکە.

وێنەی سەربەست سنوردار نییە

بەبابەتێك یان هۆكارێكی تایبەتەوە ئەمە ڕێگەیەكە كە نەخۆشەكان بەهۆیەوە كەسێتیان و بۆچوونیان بۆ ژیان دەردەبڕن، ئەم ڕێگەیە ئاسانە و تیایدا توێژەر داوا لەكەیسەكە دەكات كە وێنەی تابلۆیەكی بۆ بكێشێت یان هەرشتێك بێت، هەر شتێكیش بەكار دەهێنێت بەویستی خۆی دوای ئەوەی كە تەواو دەبێت نەخۆشەكە لەسەر تابلۆكەی خۆی دەبێت قسەبكات.

ئەنجامی زۆربەی توێژینەوەكان كە لەناوەندی توێژنەوەكانی جیهاندا كراوە یەكێك لەهۆكارە گرنگەكانی كە زۆر كێشە بۆ مرۆڤ دروست دەكات لەئێستادا پەیوەستە بەبواری موگناتیسی زەویەوە، ئەم گۆڕانكاریەیە كە دەتوانێت ئەو ڕاڤە كردنە بكات كە بۆچی لەجیهاندا بەگشتی كەسانێكی زۆر تووشی هەوكردنی درێژخایەن دەبن كە بەرەو ئەوە دەچێت كە ببێتە نەخۆشیەكی درم، وەك ئەنجامێكی ڕاستەوخۆی چالاكیە وێرانكاریەكانی ژیان بۆ ژینگە كە ئەمرۆ هەموو مرۆڤەكان ئەنجامی دەدەن، ئەمەش تێكچوونێكی مەترسیداری لەهاوسەنگی ژینگەدا دروست كردووە، ئەم دیاردەیەش لەزۆر ڕواڵەتدا دیارە وەك دیاردەی بەرز بوونەوەی پلەی گەرما، بەهۆی ئەو جۆرە چالاكیانەی كە هیچ حیسابێك بۆ یاساكانی هاوسەنگی ژینگە نەكات، تەنیا لەم هەزار ساڵەی ڕابردوودا زەوی نزیكەی ٪50ی كێشی موگناتیسی خۆی ون كردووە، ئەوەش بەزانستی سەلمێنراوە كە وزەی موگناتیسی ڕۆڵی گەورەی هەیە لەڕێكخستنی هەموو جۆرەكانی ژیان لەسەر ڕووی زەوی، وەك ماسكێكی پارێزەرە لەتیشكە سوتێنەرەكانی خۆر وەك تیشكی سینی و تیشكی گاما دەمانپارێزێت، هەروەها ڕۆڵی هەیە لەكردارە زیندەییەكانی هەموو بوونەوەرێكی زیندوو، ئەو هۆكارە سەرەكییانەی بۆتەهۆی دروست كردنی ئەو كێشە تەندروستیانەی بڵاو بوونەتەوە و بەدەستیانەوە دەناڵێنین، شێوازی ژیانی هاوچەرخانەی ئێستایە كە ناهێڵێت سوود لەكاریگەریی پۆزەتیڤانەی ئەم وزەیە وەربگرین، ئێمە لەخانووی چیمەنتۆدا دەژین كە ناوەكەی شیشی ئاسنی تیایە ئەم ماددانە ناهێڵن ئەو شەپۆلە موگناتیسیانەی كە لەئاسمانەوە دێن پێمان بگات، كە پێویستە بۆ ڕێكخستنی پرۆسە بیۆكیمیاویەكان و فسیۆلۆژییەكان لەناوەوە، ئەوەشی كە ئەم كێشەیەی ئاڵۆزتر كردووە ئەوەیە كە ئێمە ڕۆژانە ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و كۆمپیوتەر و و مۆبایل بەكاردەهێنین، ئەم ئامێرانە شەپۆلی موگناتیسی ناسروشتیان هەیە، كە پەیوەندی بەزۆر كێشەوە هەیە وەك سەرئێشە و ماندووبوون و چاوكزی و خراپ هەرسكردن و ئازارە جیاوازەكانی جەستە...هتد.

ئەنجامی ئەو تاقیكردنەوانەی كە لەژاپۆن لەپەنجاكانی سەدەی ڕابردوودا كراون ئەوەیان دیارخستووە كە دووركەوتنەوەی مرۆڤ لەكاریگەری ڕاستەوخۆی وزەی موگناتیسی سروشتی بۆ ماوەیەكی زۆر دەبێتەهۆی خراپبوونی هاوسەنگی بایۆلۆژی جەستەی مرۆڤ كە لەوانەیە بمانكاتە نێچیری زۆر لەنەخۆشیە ترسناكەكان.

لەم باسەی سەرەوە بۆمان دەردەكەوێت كە بۆچی وزەی موگناتیسی سروشتی فاكتەرێكی بنەڕەتیە بۆ ژیان لەسەر ڕووی زەوی ناكرێت ژیان بێ ئەم وزەیە جێگیر ببێت.

موگناتیسی زیندوو لەناو جەستەی مرۆڤدا

هەروەك دەزانرێت جەستەی مرۆڤ لەچەند ترلیۆن خانە پێك هاتووە، كە لەپاشاندا دەبێتە شانە جیاوازەكانی لەش و خوێن، ئەم خانانەن زۆر بەوردی و بەڕێكوپێكی كاری خۆیان دەكەن، چالاكی و سستی ئەم خانانە پەیوەستە بەوزەی موگناتیسیەوە، هەر خانەیەك بۆ خۆی وەك كارگەیەكی بچوك وایە كە وزەی موگناتیسی دروست دەكات، لەش ترپەكانی وزەی كارۆموگناتیسی لەمۆخەوە بەڕێی كۆئەندامی دەمار دەنێرێت بۆ خانەكان تا ئەركەكانی بكات بەپێی پێویستی لەش خۆی، ئەم پرۆسە بایۆلۆژییە ئاڵۆزانە زۆر بەخێرایی ئەنجام دەدرێن، یارمەتی لەش دەدات تا خۆی خۆی چارەسەر بكات پێش ئەوەی كە بگاتە ڕادەی نەخۆش كەوتن، شەپۆلەكانی لەش دەبێت هاوسەنگ بن، ئەم جۆرە هاوسەنگیە بایۆلۆژییەی لەش پێی دەووترێت موگناتیسی زیندوو.

هەندێك لەزانایان ڕایان وایە كە زانستی موگناتیس لەبوارە تەندروستی و پزیشكیە جیاوازەكاندا بەكاربهێنرێت ڕۆڵێكی باشی دەبێت لەئایندەدا، چونكە لەسروشتەوە وەردەگیرێت، ئەوەی كە پێی دەڵێن هاوڕێی ژینگە، كە هیچ جۆرە كاریگەریەكی لابەلای نییە وەك ماددە كیمیاویی و دروستكراوە ژەهراوییەكان كە ڕۆژانە بەكاردێن، دوا توێژینەوەی كە لەم بوارەدا ئەنجام دراوە ئەوەی دەرخستووە كە لەش دەخرێتەبەر

بواره موگناتیسـیەکان ئـەو وزەیە دەتوانێت کاریگەری لەسـەر هەموو خانەکان دروسـت بـکات و بەهۆی توانـای زوو چوونە ژوورەوەی بۆ ناو خانەکان، ئەمەش ئەوە لێکدەداتەوە کـە کاریگـەری بەرچـاوی بـواره موگناتیسـیەکان لەچاککردنـەوەی برینەکان، ئـەوەش دەرکەوتووە کە داخـوران و کـون بوونـی برینەکان کەم دەکاتەوە، هەروەها بەرکەوتنی بواری موگناتیسـی هەسـت بەئازار لای مرۆڤ کـەم دەکاتەوە بەتایبەت ئازاری ددان و ڕەقبوونی جومگەکان و ئازارەکانی، یارمەتی چارەسەرکردنی نەخۆشـی ڕەبۆ و ئەکزیمـا دەدات، ئەوەش سەرنجدراوە کە هێزی بواری موگناتیسـی پێچەوانـە دەگونجێت لەگەڵ جۆری پرۆسـە زیندووەکانی ناو خانەکان وجۆری شانەکان کە بەر بواری موگناتیسی دەکەون.

مـوگنـــاتیس و کێشەکانی کشتوکاڵ

بابەتی کەم ئاوی کە لەئێسـتادا بەمەترسیدارترین کێشـە دادەنرێت لەجیهانـدا بەگشـتی لەوڵاتـە عەرەبیەکانـدا بەتایبەتـی. ئەوەی کێشـەکە ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە کە بـەردەوام ئاو لەکـەم بوونەوەدایە، ئەمەش ئەو ئاگاداریە ڕوودەکاتەوە کـە زانایـان جیهانیان لێ وشـیار کردۆتەوە کە شەڕی ئایندە بەهۆی کەم ئاویەوە ڕوودەدات. لەگەڵ ئەوەی کە ناوچە عەرەبیەکان سەرچاوەی ئاوی سروشتی زۆرن، بەڵام خراپی ڕێنمایی و بەکارهێنانـی ڕێگا کلاسـیکیەکان بـۆ پارێزگاری کردنـی و ڕزگاربوون لەپاشـەڕۆی ژەهـراوی کارگـەکان بەڕشتنی بۆ ناو دەریا و ڕووبارەکان، ئەوەشی کێشەکەی گەورەتر کردووە زیاد بوونی ژمارەی ئەو وێسـتگانەن کە بۆ شـیرینکردنی ئاو کار دەکەن. ئەمەش لەئەنجامدا ئاسـتی سوێری ئـاوی ڕووبـار و دەریـاکان بـەرز دەکاتەوە.

زۆربـەی زانـاکان دەڵێـن کە پرۆسەی شـیرین کردنی ئاو بەڕێگە کلاسیکیەکان واتە کوشتنی هێواشی ئاوەکان، چونکە شیرین کردنی پشت بەتێکردنی هەندێك ماددەی کیمیایی دەبەسـتێت وەك کلۆریـن و فلۆرید و خوێـی ئەلەمنیۆم، کـە بەڕێگەی زانسـتی زیانەکانی بۆ تەندروسـتی دەرکەوتووە، چونکـە ئاوەکە تێپەڕ دەکرێـت بەپرۆسـەی چڕکردنەوە و لەژێر پەسـتانی بەرزی هەوادا، ئەو ئاوەی بەرهەم دێـت پێی دەووترێت ئاوی مـردوو، ئـەم ئـاوە زۆربەی سیفەتە زیندووە باشەکانی لەدەست داوە، بۆیە بەبەکارهێنانی هۆکارە بۆ زۆر کێشەی تەندروستی جۆراوجۆر.

لەوانەی کە باسکران دەردەکەوێت کە پێویستە ڕێگەیەکی نوێ بۆ شیرین کردنی ئـاو بدۆزرێتەوە کە بگونجێت لەگەڵ یاساکانی سروشتدا هاوکاریش بێت بۆ چارەسەر کردنی زۆر لەکێشە تەندروستی و ژینگەییەکان، بەتایبەت کاتێك بزانین کـە نزیکەی یەك ملیار کـەس لەجیهاندا هەیە کە ئاوی پاکی خواردنـەوەی دەسـت ناکەوێت یان ئاوی پیس دەخۆنەوە بەپێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوە نێـو دەوڵەتیەکان کە لەم بـوارەدا کار دەکـەن، ئەمەش ئەوە ڕووندەکاتـەوە کە بۆچـی ئەوەندە نەخۆشـی بڵاوە لەجیهانـدا، ئەوەی بابەتەکی ئاڵۆزتر کردووە ئەوەیە کە نزیکەی 60٪ ئەو ئاوەی دەیخۆینەوە تەندروست نییە سـیفەتی زیندوویی نەمـاوە لـەڕووی بایۆلۆژییەوە بۆیە پێی دەووترێت ئاوی مردوو.

لەنێوان ئـەو تەکنۆلۆژیایانەی کە دەکرێت بەکاربێت بۆ زاڵ بوون بەسەر کاریگەریـە خراپەکانی خواردنەوەی ئـاوی شـیرین کـراوو یـان پیس ئەویش پرۆسـەی بەکارهێنانی بۆری موگناتیسی تایبەتە بەموگناتیسکردنی ئـاوی خواردنـەوە. کـە لـەزۆر پیشەسازیدا بەکاردەهێنرێت، ئەویش بەتێپەڕ کردنی ئاوەکـە بەناو بۆری موگناتیسیدا، پاشان ئەوەمان دەست دەکەوێت کـە بەئـاوی موگناتیس دەناسرێت.

ئـەم پرۆسـەیە هەوڵێکـە بـۆ لاسـایی کردنەوەی ئەو پرۆسـەیەی کـە لەسروشـتدا ڕوودەدات، چونکە کاتێك ئاو بەبوارێکی موگناتیسـیدا تێپەڕ دەبێت زیاتـر چالاك و زیندوو دەبێت لەڕووی بایۆلۆژییەوە، چونکە یارمەتی باشـکردنی جوڵـەی خوێن دەدات، گەیاندنی بەخانە و شانەکانی لەش. ئەمەش یارمەتی بەرزکردنەوەی توانای کۆئەندامـی بەرگری دەدات، دوای بەموگناتیس کردنی ئاوەکە زۆر سـیفەتی کیمیاوی و فیزیاوی ئاوەکە دەگۆڕێت، سەرنج دراوە کە موگناتیس کردنی ئاو بەسوودە بۆ زیاتر توانەوەی خـوێ و ترشـەکان و ئۆکسـجین بەپلەیەکی زیاتر لەئاوی شیرین کراو، هەروەها کارلێکە کیمیاویەکان خێراتر دەکات، هەروەها یارمەتی پرۆسەی پاککردنەوە و ڕزگار بوون لەمیکرۆب زۆر لەپاشـماوە کیمیاویـەکان دەدات، ئـەوەی تاقیکردنـەوەکان سەلماندوویانە کە ڕۆژانە خواردنەوەی دوو لیتری ئاوی موگناتیسی، بەتایبەت لەناوچە گەرمەکانـدا یارمەتی لەش دەدات بۆ ڕزگار بـوون لەبڕێکی زۆر جۆری ژەهر کە لەناو جەستەماندایە،

بەباشی کاربکات، زۆر نەخۆش کە لەگورچیلەیاندا دەنکۆڵەی لم هەبووە بێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە دەرمانێك لەلەشیان چۆتە دەرەوەو نەماوە، بێ نەشتەرگەری، هەندێك نەخۆشی پێستی درێژخایەن توانراوە لەرێگەی خواردنەوەو وخۆشتن بەئاوی موگناتیس باش ببێت، لەگەڵ بەکارهێنانی هەندێك ئامێری دیکەی موگناتیسی، بەشێوەیەکی تیۆری دەکرێت بڵێن خواردنەوەی ئاوی موگناتیسی بەبەردەوامی مرۆڤ دەپارێزێت لەجەڵدەی دڵ و دەماخ و رەق بوونی شادەمارەکان و کێشەی لوولەخوێنەکان و یارمەتی دەدات بۆ تواندنەوەی ئەو خوێیانەی کە لەسەر دیوارەانی نیشتوون، چارەسەری ترشەڵۆکی گەدە دەکات، قەبزی و سەرئێشەی درێژخایەن چارەسەر دەکات، کنیس ماکلین پزیشکی ئەمریکی، دەڵێت: موگناتیس بەهرەیەکی خواییە، سوودی بۆ هەموو شتێك هەیە. هەروەها لەو باوەرەدایە کە چارەسەر بەموگناتیس ببێتە کۆڵەکەیەکی بنەرەتی پزیشکیی ئەلتەرناتیڤ بەتایبەت لەبواری چارەسەر و دیاریکردنی نەخۆشییەکاندا.

لەش چارەسەری خۆی دەکات

لەتاقیکردنەوانەی کە لەهەریەك لەسودان و میسر و ئەندەنوسیا و ئیماراتدا کراوە ئەنجامی گرنگی بەدەستهێناوە لەپرۆسەی ئاودانی کشتوکاڵ بەئاوی موگناتیسی، بەموگناتیسکردنی تۆو یارمەتی چالاککردنی ئەو وزە شاراوەیەی ناو تۆوەکە دەدات، بەکارهێنانی تەکنیکی موگناتیسی بۆ ئاودان دەبێت زۆر فاکتەر لەبەرچاو بگیرێت وەك سوێری ئاوەکە، سوێری خۆڵەکە، خێرایی هاتنی ئاوەکە لەئامێرەکەوە و جۆرەکەشی، لەبەر ئەوەی ئاوی موگناتیسی دەبێتەهۆی هەڵوەشاندنی گەردی خوێکە بۆیە یارمەتی شتنەوەی خۆڵەکە دەدات. یارمەتی رووەك دەدات بۆ هەڵمژینی ئاوو وکانزاکان بەئاسانی هەتا لەخۆڵێکی سوێردا بێت، یارمەتی زوو پێگەیشتنی بەر دەدات، توانای بەرگری کردنیان بۆ نەخۆشی زیاد دەکات، بەروبوومی باش بەدەستەوە دەدات لەرووی برو جۆرەوە، لەمانەش گرنگتر ئاوی بەکارهێنراو لەئاودان‌دا گلدەداتەوە و بەکارهێنانی پەیینی کیمیاوییش کەمدەکاتەوە، ئەمانەش بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کاردانەوەی بۆسەر تەندروستی خەڵك و ژینگە

دەبێت.

ئێستا زۆر تاقیکردنەوە دەکرێت لەسەر بەکارهێنانی نیشتەنیە موگناتیسیەکان کە لەگەڵ ئاوی نیلدا دێت، وا چاوەڕوان دەکرێت کە شۆڕشێك لەبواری کشتوکاڵدا دروست بکات، بەتایبەت بەکارهێنانی لەناوچە بیابانەکان. تەنیا تەکنیکی موگناتیسی لەبواری پزیشکی و کشتوکاڵدا بەکارناهێنرێت بگرە لەبواری وزەی گەرمی، پیشەسازی پەترۆل و پەترۆکیمیاویەکان و بیناسازیدا بەتایبەت بۆ گرتنەوەی چیمەنتۆکەی بەئاوی موگناتیسی توانای چیمەنتۆکە زیاتر دەکات، هەروەها لەتەکنۆلۆژیای بواری خۆراکدا بواری دروستکردنی بارانی دەستکرددا.

لەسوودەکانی دیکەی ئاوی موگناتیسی توانای هێزی پاککردنەوەی پاککەرەوە دەستکردەکان و توێنەرەوەکان زیاد دەکات، بەشێوەیەك کە بڕی بەکارهێنانی ئەو ماددانە بۆ سێیەکی یان چواریەکی بڕی بەکارهێنراو کەم دەکاتەوە.

لەحاڵەتی پیس بوونی ئاوی ڕووبارەکان ئەوا چارەسەرکردنی بەئاوی موگناتیسی وای لێ دەکات کە بۆ خواردنەوەی مرۆڤ بشێت، لەبواری بەخێو کردنی ئاژەڵدا دەبێتەهۆی زیاد بوونی گەشەی ئاژەڵە بچووکەکان و زۆر بوونی شیرەکەیان و کەم کردنەوەی ژمارەی مرداربونەوەیان، بەتایبەت لەبواری بەخێوکردنی مریشکدا ئەنجامی باشی هەبووە لەزیادبوونی کێشیان، یارمەتی کوشتنی بەکتریاو قەوزەش دەدات. لەم ڕووەوە دەتوانرێت بکرێتە ناو ئاوی حەوزی مەلەوانگەکان و بڕی کلۆری بەکارهێنراو بۆ پاکژ کردنەوەی ئاوەکە کەم بکرێتەوە.

چارەسەری موگناتیسی

بریتییە لەڕێگەیەکی چارەسەر کردن کە پارچە موگناتیسێك یان زیاتر لەسەر شوێنی جیاواز لەسەر لەش دادەنرێت بۆ مەبەستی چاك بوونەوە. موگناتیس لەبواری فیزیا و پیشەسازیدا ناسراوە، بەلام کاریگەریە باشەکانی لەبواری پزیشکیدا تازە هەستی پێ کراوە، موگناتیس زۆر سیفەتی باشی هەیە لەکۆندا چینە خانەدانەکان لەبەریان کردووە تا زوو پیر نەبن، کلیۆباترا لەسەر ناوچەوانی دەیبەست تا پارێزگاری لەجوانیەکەی بکات، هەروەها بۆ لابردنی سەرئێشە لەبەر دەکرا، هەندێك لەنەتەوە کۆنەکان بڕوایان وابوو کە موگناتیس هێزێکی خواییە، فەیلەسوفێك وتویەتی کە موگناتیس ڕۆحێکی هەیە، چونکە ئاسن دەجولێنێت، چارەسەرکردن بەموگناتیس لەزۆر وڵاتدا پەرەی سەندووە وەك ڕوسیا و ژاپۆن و وڵاتە یەکگرتووەکان، ئاریەکان زانیویانە لەگەڵ ئەوەی کە موگناتیس ئاسن کێش دەکات، توانای چارەسەر کردنیشی هەیە، و ئەمەش لەهەندێك کتێبدا لەسەری نوسراوە. وا باوەڕ دەکرێت کە چەند سەدەیەك پێش زایین موگناتیس بەهۆی شوانێکەوە دۆزرابێتەوە کە ناوی ماغنس بووە یان وا ناونراوە لەبەرئەوەی کە ئۆکسی ئاسنی تیایە یان لەمغنیسیاوە هاتووە لەئاسیا ئەغریقیەکان پێیان وتووە ماغنیگس واتە بەرد، فەرەنسیەکان ناویان ناوە باوەڕ واتە مەغناتیس و خۆشەویست، لەعەربی و فارسی و کوردیدا پێی دەڵێن موگناتیس. بێگومان لەم ناوانەدا سوود وەرگیراوە لەخەسڵەتی کێشکردنی موگناتیس، چونکە کێش کردن ڕەگەزێکی گرنگە لەماچوخۆشەویستیدا.

بیرۆکە بنەڕەتیەکە

وزەی موگناتیس بۆ هەموو بونەوەران دەنێرێت مرۆڤ، ئاژەڵان و ڕووەك، زەوی دوو جەمسەری هەیە وەك موگناتیسی باکور و باشور، جەمسەری باکور لەئەوپەڕی باکوری ئەمەریکای باکورە و جەمسەری باشوریش دەکەوێتە باشوری فیکتۆریا لەکیشوەری ئوستورالیا، ناوچەی هەردوو جەمسەرەکە جێگیر نییە بگرە ئاڵوگۆڕی هێواشی بەسەردا دێت، زەوی بۆ خۆی موگناتیسێکی گەورەیە.

جەستەی مرۆڤ خۆشی موگناتیسێکە ئەویش جەمسەری هەیە، بەشی سەرەوەی جەستە جەمسەری باکورە و بەلام قاچەکان و بەشی خوارەوە جەمسەری باشورە، ئەمە بەشێوەیەکی ستوونی، بەلام ئاسۆیی لای ڕاست جەمسەری باکورە لای چەپیش جەمسەری باشورە. هەروەها بەشی پێشەوە دادەنرێت بەجەمسەری باکور و بەشی دواوەش بەجەمسەری باشور، ئەمانە لەگەڵ یاسای هێزدا یەك دەگرێتەوە، هەر کارێك بەئاراستەیەکی ڕاست بکرێت ئەوا ئەنجامەکەشی باش دەبێت، ئەگەر مرۆڤ بخەوێت سەری لای جەمسەری باکورەوە بوو قاچەکانیشی لای جەمسەری

باشــورەوە بوو ئــەوا لەبێتاقەتی و نائارامــی دور دەکەوێتەوە، چونکە بەمشــێوەیە هاوســەنگی سروشتی بەدەســت دەهێنیت، هەروەك چۆن پارچەیەك کانزا چۆن کاتێك لەهەوادا هەڵبواســرێت ئەوا وەك ئاراســتەی موگناتیســی سروشتی وەردەگرێت، هــۆکاری ئارامیەکــەش ئەوەیە کە شــەپۆلە موگناتیســیەکانی نێوان جەمســەرەکان کاریگــەری بــاش لەجەستە دەکات کاتێك بەئاراستەی خۆی بێــت، لەکۆندا ئەگــەر یەکێك لەگیانەڵادابوایە ئەوا دەیانخستە ئەو ئاراســتەیە بەئاراستەی موگناتیسی سروشــتی ســەری لای جەمسەری باکور قاچەکانی لای باشور، چونکە باوەڕیــان وا بوو کە ڕۆح بەئازارەوە دەردەچێــت تا ئەو ئازارەی لێ کەم بکەنەوە.

تاقیکردنەوەو دەرئەنجامەکان

زۆر تاقیکردنەوە لەسەر ئاژەڵان کــراوە وەك کەروێشــك و مشــك و ماســی و باڵنــدەکان، هەروەهــا رووەکیــش، هەموویــان ئەوەیــان دووپــات کردۆتەوە کــە بەرکەوتنی مرۆڤ بەوزەیەکی موگناتیســی بەرز زیانی نییــە ئەمەش هاندانێك بوو بۆ بەکارهێنانی بەمەبەســتی چارەسەر کردن، لەدەرئەنجامەکانی دیکەیش:

موگناتیــس کاریگەری لەســەر هەمــوو خانەکان دروســت دەکات، چونکە وزەیەکــی چوونە ژورەوەی بەهێــزی هەیــە، لەوانەیــە کایــە موگناتیسیەکان کاریگەری بکەنە سەر دەماخی ناوەڕاســت کە ڕاستەوخۆ باڵادەســتە بەسەر کوێرە ڕژێنەکاندا بێ بەشــداری ئەندامە هەستیەکان، دەماخ وەڵامی ئەو خانانە دەداتەوە کــە وەرگــری وزەی موگناتیســین بێئــەوەی پەیوەندیەکــی دەماریی پێیانــەوە هەبێــت، چارەســەری موگناتیســی کاریگــەرە لەســەر جێگیر بوونی هێمــا بۆماوەییەکان، کاریگەریی بۆســەر لەســاڕێژبوونی بریــن هەیە و داخوران و چاڵ کردنی برین کەم دەکاتەوە.

لەئەمریکاش زاناکان گەیشتوون بــەم دەر ئەنجامانە: کارلێکێك هەیە لەنێوان کاری ناوەنــدە کۆئەندامی دەمار و بــوارە موگناتیســیەکانی دەرەوەدا، کاریگەری بۆسەر پرۆسە زیندووەکانی نــاو خانەکان هەیەکە پەیوەســتە بەتەمــەن و جــۆری شــانەکانەوە، ئــەم کاریگەرییەش بەپێی وزە موگناتیسیەکەیە، بواری موگناتیســی کاریگەری لەســەر پیر بوون هەیە.

لەیەکیتــی ســۆڤیەتیش کۆمەڵە تاقیکردنەوەیــەك کــراوە و بــەم ئەنجامانــە گەیشــون: کاریگەریــی لەســەر پێکهاتــەی گشــتی خوێن هەیــە کاتێك جەســتە بــەر بواری موگناتیســی دەکەوێت، کاریگەری بواری موگناتیســی لەسەر جەستە هــەر دەمێنێت هەتــا دوای لابردنی کایەکــەش، بــواری موگناتیســی پاڵنەرێکــی لاوازە، ئەگــەر مــام ناوەندی بێت زیانی هەیە و بەهێزیش بێت دەیکوژێت.

د.ماکین پسپۆری نەخۆشیەکانی ژنــان لەنیویــۆرك ئەنجامی باشــی بەدەست هێناوە بۆ چارەسەر کردنی شێرپەنجە بەبەکارهێنانی موگناتیس، هەرچەندە تەنیا ئەو حاڵەتانەی پێ چارەســەر کردوون کە بێهیوا بووە لێیان، دەڵێت: ناشــێت شــێرپەنجە لەناو بواری موگناتیسی بەهێز بوونی هەبێت. هەروەها قژی نەخۆشەکانی کــە بەهۆی چوون بەتەمەندا ســپی بووە ڕەنگی خۆیان بۆ گەڕاوەتەوە، تەنانەت د.ماکلین خۆی بیســت ساڵ لەتەمەنی خــۆی بچوکتر دەنوێنێت، چونکە ماوەی چەند ســاڵێکە ڕۆژانە خۆی دەخاتە بەر بواری موگناتیسی بەهێــزی 3,699 غــاوس هەروەها توانیویەتــی کە زۆر ئــازار لابەرێت بەهۆیموگناتیســەوە.

ئــاوی موگناتیســی بــۆ زۆر چارەسەری دیکە بەکار هێنراوە وەك لمی گورچیلەو زراو لەنەخۆشخانەی لینینگراد لەروسیا.

لــەکاریگەرە سەیروسەمەرەکانی دیکەی موگناتیــس د. بەهاتاجاریا لەکتێبەکەیــدا موگناتیــس و بواری موگناتیســی، دەڵێــت: «ڕۆژێــك ســەردانی کارگەیەکی دروستکردنی جۆرەکانــی موگناتیســی کــردووە سەرۆکی کرێکارەکان پێی ووتوە کە هەموو ئــەو کرێکارانەی کە لێرە کار دەکەن منداڵی کوریان بووە، ئەمەش مایەیســەرنج ولێکۆڵینەوەیە.

لەلایەکی دیکــەوە تاقیکردنەوە لەســەر ئاژەڵ کراوە بۆ درێژ کردنی تەمەنیــان، د. کۆمارف لەپەیمانگای زانســتی جینــەکان، دەڵێــت: تەمەنی مێشــی ناو مــاڵ دووهێندە زیــادی کــردووە، چونکە شــەکری بەموگناتیس بــوو دەخۆن، هەندێك تاقیکردنەوەش لەسەر مرۆڤ کراوە بۆ درێــژ کردنــەوەی تەمەنیان بەو ئومێــدەی بتوانــن بۆ چوار ســەد ســاڵ تەمەنی مرۆڤ درێژ بکەنەوە. لەیەکێتــی ســۆڤیەتیش هەمــان تاقیکردنــەوە کــراوە دەرکەوتووە

که تەمەنی مێشەکان ٪50 درێژتر بۆتەوە بەبەراوورد لەگەڵ تێکڕای تەمەنی سروشتی خۆیان، ئەمانە و گەلێك تاقیکردنەوەی دیکە لەوڵاتانی ژاپۆن و بەریتانیاش کراوە.

بواری موگناتیسی جەستەی مرۆڤ

هەوڵێکی زۆر دراوە بۆ پێوانە کردنی ئەو بوارە موگناتیسییەی کە لەجەستە مرۆڤەوە دەردەچێت، چونکە جەستەش سەرچاوەی موگناتیسە، ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە بوارە موگناتیسیەکان لەکۆئەندامە جیاوازەکانەوە دەردەچن جیاوازن لەیەکتر. ئاستی بواری موگناتیسی دڵ دەگاتە یەك ملیۆن غاوس، ماسولکەکانیش کاتێك کرژ دەبن دە ملیۆن غاوس موگناتیس دروست دەکەن، بەرزترینی ئەم ئاستە لەدەماخدایە بەتایبەت لەکاتی خەوتندا کە دەگاتە 300ملیۆن غاوس ئەگەرچی ئەم ئاستە زۆر زیاد دەکات لەکاتی هەندێك جۆر نەخۆشی دەماخ وەك پەرکەم.

لەسوودەکانی پێوانی ئاستی بواری موگناتیس جەستە ئەوەیە کە بزانرێت ئایا بەهۆی نەخۆشیەوە ئەو ئاستە کەم دەکات، بۆنموونە ئەگەر بزانرێت هێزی بواری موگناتیسی دڵ کەمی کردووە ئەوا دەکرێت زوو درك بەحاڵەتەکە بکرێت بەرلەدەرکەوتنی نیشانەکان کە دەشێت لەشێوەی نۆرەیەکی دڵدا بێت و مەترسیداریش بێت.

چۆن موگناتیس کاردەکاتە سەر چالاکییە زیندووەکان

لەتایبەتمەندی موگناتیس ڕاکێشانی هەموو شلەیەکە یان ئەو مادەدانەی وەك شلە وان کە ئاسن لەپێکهاتەکانیدا هەیە وەك هیمۆگلۆبین، دەکرێت ئەم بابەتە لەم خاڵانەدا ڕونبکەینەوە:

-زاناکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە پرۆسەی بەبلور بوون لەشلەکاندا بەبوارە موگناتیسیەکان کاریگەر دەبێت، واتە بواری موگناتیسی ژمارەی ناوەندەکانی بەبلورکردن زیاتردەکات.

-پێکهاتە کیمیاویەکانی ئاو دەگۆڕێت کاتێك دەدرێتە بەر بوارێکی موگناتیسی، هەروەها بۆ خوێنیش وایە کە بەر بواری موگناتیسی بکەوێت پێکهاتەکانی دەگۆڕێت.

-ئەگەر شلەیەك خوێی تیادا توابێتەوە و ئەوا خەسڵەتەکانی دەگۆڕێت ئەگەر بەر بواری موگناتیسی بکەوێت، جا لەبەر ئەوەی کە خوێن وەك شلەیەك بڕێك خوێی تەواوەی تیایە کەواتە ئەویش خەسڵەتەکانی دەگۆڕێت ئەگەر بەر بوارێکی موگناتیسی بکەوێت. ئەم گۆڕانەیە کە سوودی بۆ لەش بەگشتی هەیە و لەحاڵەتی نەخۆشی بۆ پاراستنیش باشە.

-کاتیك جەستەی مرۆڤ بەر موگناتیس بکەوێت ئەوا سورێکی لاوازی کارەبا لەسوری خوێندا دروست دەبێت. بەمەش ڕێژەی ئایۆنەکان زیاد دەبێت (تەنۆلکەی وردن کە بارگاوی دەبن بەکارەبا بەهۆی کەمی یا زۆری ئەلکترۆنەکانەوە)، ئەم جۆرە خوێنەش کە بەلەشدا دەسوڕێتەوە کاریگەری باشی دەبێت، بەکورتیش سوودەکانی موگناتیس بۆ جەستە ئەمانەیە:

-ئەو بەریەککەوتنەی لەنێوان بوارە موگناتیسیەکە خۆی و ئەو بواریەش کە لەئەنجامی تێپەڕ بوونی بوارە موگناتیسیەکە بەشانەکاندا دروست دەبێت، کاریگەری لەسەر ئەلکترۆنی خانەکان هەیە، ئەمەش ئاوساوی ماسولکەکان و ئازار کەم دەکاتەوە.

-جوڵەی هیمۆگلۆبین لەلولەکانی خوێندا زیاد دەکات بەمەش ڕێژەی کالسیۆم و کۆلسترۆڵ و هەتا ئەو پاشەڕۆیانەی کە بەڕوپۆشی بۆری خوێنەوە نوساون کەم دەکاتەوە، بەمەش پەستانی خوێن کەم دەکات وکاری دڵیش ئاسانتر دەکات.

-کاری مێشك هەموار دەکات بەمەش کاری ئەندامەکانیش هەموار دەبێت کە مێشك کۆنترۆڵیان دەکات.

-دەردانی هۆرمۆنەکان زیاتر دەکات بەمەش پێست گەنج دەکاتەوە، ئەو حاڵەتانەش چاك دەکاتەوە کە هۆکارەکەی کەمی هۆرمۆنە.

-جوڵەی خوێن و لیمفەکان چالاك دەکات بەمەش خوراك دەگاتە هەموو خانەکان بەتەواوی.

-شەپۆلە موگناتیسیەکان لەڕێی خانەکانی پێست و شانە چەوریەکان و ئێسکەوە تێپەڕ دەبێت ئەمەش بەرگری بۆ نەخۆشی زیاتر دەکات.

-شەپۆلە موگناتیسیەکان تەندروستی باش دەکەن و وزە دەبەخشن و لەڕێی ڕزگار کردنیان لەهەر تێکچوونێك و هاندانیان بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانیان.

-چارەسەری موگناتیسی گەشەی خانەکان باش و نوێ و زیاتر دەکات، شانەکانیش چاك دەکاتەوە، تەنە بچوکە خاوەکان چالاك دەکات و

تەنی نوێ لەخوێندا ئامـادە دەکات.

-کاریگـەری هەیە بۆ رزگار بوون لەئـازاری ددان و ڕەقبوونی جومگە و ئازارەکانـی و ئەکزیمـا و ڕەبو و برینەکان.

-توانـای لەش بـۆ چاکبوونەوە بەهێـز دەکات و یارمەتـی ئـەو باش بوونانـە دەدات کە باس کران لەسـەرەوە و کەسـەکە هەسـت بەچالاکی زۆرتر دەکات، بەشێوەیەك کاردەکات و دەڕوات بێئەوەی هەست بەهیلاکی بکات.

-موگناتیـس وزە دەبەخشـێت بەهەموو ئەندامەکانـی لەش، دوای چەنـد سـەعاتێکیش لەبەرکەوتـن بەبواری موگنتیسـی کاریگەری هەر دەمێنێت.

شێوازی بەکارهێنانی

شـێوازی نـوێ لەچارەسـەر بەبواری موگناتیسی ئەوەیە کە یەك جەمسەری موگناتیسەکە لەبەشێکی بچووکی لەش دەبەسـتن لەحاڵەتی هەبوونی نەخۆشـیدا، دوو جەمسەر ئەگەر نەخۆشـیەکە زۆر فراوان بوو یان زۆربـەی جەسـتەی گرتبۆوە. بۆنموونە د. ئەلبرت دیفیس سەرێکی موگناتیسـی وەك جەمسەری باکوور بەکارهێنـا لەحاڵەتـی هەوکردنـی جومگـەکان، خوێـن بەربـوون و شێرپەنجە (لەقۆناغە یەکەمیەکانی)، قۆناغـە یەکەمیەکانـی هاتنـە خوارەوەی ئاوی چاو، شکانی ئێسك، سـوتاوی، پەسـتانی خوێنی بەرز، سـەرمابوون و هەوکردنی بۆریچکە هەواییەکان پەتا و نەخۆشـیەکانی گورچیلـە و زراو تەنانـەت ئـەو گورچیلانـەی کە لەکاروەسـتابوون کەوتوونەتـەوە ئیـش، جگـەر و گەورەبوونـی پرۆسـتات و ددان و پووك و برینداربوونـی گەدە، بەڵام جەمسەری باشوری موگناتیسەکەی بەکارهێنـاوە بـۆ حاڵەتـی ئازار و ڕەقبوون و لاوازی جومگە و سسـتی هەرسکردن و گازات و کەمی بەرهەم هێنانی ئەنسۆلین ڕەنگکردنەوەی قژ وسـەرگێژبوون.

دەبێت ئەوەمان بیر نەچێت ئەمانە تەنیا ناویشانی گشتین بۆ ئاشنابوون بەتوانای موگناتیس لەمامەڵە کردنی لەگەڵ هەموو نەخۆشـیەکاندا، بەڵام کاتێك مەبەسـتەکەمان چارەسـەر کـردن دەبێـت، ئـەوا پێویسـتە چارەسـەر بەوردی زانیاری لەسەر حاڵەتەکە بزانرێت بەتایبەتی هۆکاری

نەخۆشیەکە، چونکە هەندێك حاڵەت وەك سەریەشە لاناچێت ئەگەر هۆکارەکەی لانەبرێت.

چارەسەرکردنی شوێنگەیی

چارەسەرکردنی شوێنگەیی هەیە چارەسەری گشتیش هەیە، لەشوێنگەییەکەدا ئەو جەمسەرەی کە دەمانەوێت دەخرێتە سەر ئەو شوێنەی کە نەخۆش سکاڵای هەیە بەرامبەری راستەوخۆ دەخرێتەسەر پێستەکە، هەروەها دەکرێت بخرێتەسەر پارچەیەك بە یەك توێ یان دووقەد بکرێت بێئەوەی دەستی پیا بنرێت. بەگشتی جەمسەری باکور لەحاڵەتی هەوکردن و پەتادا بەکاردێت، بەڵام جەمسەری باشور لەحاڵەتی ئازار و ئاوساندا بەکاردێت کاتێك ئەگەری بوونی ڤایرۆس و بەکتریا ناکرێت، چونکە جەمسەری باشور ژیان بەهێز دەکات ئەگەر لەحاڵەتی پەتادا بەکاربێت ئەوا بەکتریا و ڤایرۆسەکانیش بەهێزتر دەبن و پەرەدەسێنن، لەبەرئەو هەڵبژاردنی جەمسەری راست لەچارەسەر کردنی شوێنگەییدا زۆر گرنگە.

چارەسەری گشتی

ئەگەر نەخۆشیەکە رووبەرێکی بەرفراوانی جەستەی گرتبۆوە یان چەند ناوچەیەك یان هەموو جەستە، ئەوا دوو جەمسەری هاوتا لەشێوە و قەبارە و هێزدا بەکاربهێنرێت. رێسای گشتی چارەسەر کردن بەمشێوەیەیە، ئەگەر نەخۆشیەکە لەبەشی سەرەوەی جەستە بوو واتە سەروو ناوك ئەوا هەردوو ناولەپی دەست دەخرێتەسەر دوو جەمسەرەکە، ئەگەر نەخۆشیەکە بەشی خوارەوە بوو ئەوا هەردوو پێ دەخرێتەسەر جەمسەرەکان. بەڵام ئەگەر نەخۆشیەکە بەهەموو جەستەدا بڵاو بوو بۆوە، ئەوا ئەم دوو دۆخە نابەناو پەیرەو دەکرێت واتە جەمسەرەکان لەبەیانیاندا دەخرێنە ژێر ناولەپی دەستەوە و ئێوارانیش دەخرێنە ژێر پێیەکانیەوە، یان رۆژ بەرۆژ واتە رۆژێك بۆ ناولەپی دەستەکان و رۆژی دووەم بۆ ژێر پێیەکان دادەنرێت، جەمسەری باکور بۆ دەست/پێ راستدا دادەنرێت و جەمسەری باشوریش بۆ دەست/پێی چەپدا دادەنرێت.

دانانی جەمسەرەکان لەسەر ناولەپی دەست وپێیەکان گرنگی خۆی هەیە لەچاکبونەوەدا، هەروەك چۆن هەندێك کەس هێزێکی شەفافیان هەیە و دەستەکانیان بەکاردەهێنن بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی و دەستیان دەخەنەسەر ئەو شوێنەی کەنەخۆشییەکەی تیادایە.

ئەمانەی باس کران یاسای گشتی بەکار هێنانی موگناتیسە، بەڵام دەکرێت چارەساز بەپێی شارەزایی و ئەزموونی خۆی مامەڵە لەگەڵ حاڵەتەکاندا بکات.

ئەگەر ویستت لەلێشاوی موگناتیسی دڵنیا بیت (ئەم زاراوەیە بەرامبەر تەزووە لەکارەبادا) کە چۆن بەناو دەستتدا تێپەڕ دەبێت، خۆت ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدە. ناولەپی دەستێکت بخەرە سەر موگناتیسێکی بەهێز یان موگناتیسێکی کارەبایی پاشان هەندێك دەرزی بخەرەسەر دیوەی دیکەی هەمان دەستت، دەبینیت پێوەی دەنوسێت، چونکە موگناتیسەکە رایدەکێشێت و دەبینیت بەجوڵەی موگناتیسەکە دەرزیەکانیش دەجوڵێن. ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت موگناتیس تەنیا کارناکاتەسەر ناولەپی دەستت بەڵکو بەناویدا تێپەڕ دەبێت، هەمان شتیش بەسەرپێیەکاندا جێبەجێ دەبێت.

شێوەو قەبارەکانی

موگناتیس زۆر شێوەی هەیە وەك (درێژکۆلە، لولەیی، لولویی بۆشایی هەبێت، زنجیرەیی، لاکێشەیی، وەك مانگ، وەك شێوەی پیتی U ئینگلیزی، چوارگۆشە)...هتد. دەکرێت موگناتیس بەو قەبارەو هێزەی کە پێویستە دروست بکرێت، ئێستا کورسی دار دروست دەکرێت شوێنی دانانی موگناتیسی بەچاڵ بۆ دیاریدەکرێت و موگناتیسی تیادا دادەنرێت، هەندێك موگناتیس هەیە قەبارەکەی گەورەیە نەخۆشەکە تیایدا دادەنیشێت، بەتایبەت لەحاڵەتی شێرپەنجەدا. بەکارهێنانی وزە و قەبارەی موگناتیسەکە پێویستە بەپێی قەبارەی نەخۆشیەکە و جۆری نەخۆشیەکە لەچ ئەندامێکدایە و بەپێی تەمەنی نەخۆشەکە دیارییبکرێت.

سەرچاوە

قضايا ارشادية معاصرة، د. عطا الله فؤاد الخالدي، دارالصفاء للنشر والتوزيع–عمان الطبعة الأولى/2008

و: نازەنین عوسمان محەمەد

مامۆستا لەبەشی پەروەردە و دەروونناسی کۆلێژی پەروەردەی چەمچەماڵ

خووگرتن بەئینتەرنێتەوە

لووسی تەمەن سی‌ویەك ساڵە ناتوانێت بۆ ماوەی یەك سەعاتیش لەکۆمپیوتەرەکەی دووربکەوێتەوە بەجۆرێك کە ڕۆژانە زیاتر لەدە سەعات کاری پێدەکات و لێی دوور ناکەوێتەوە تەنیا لەکاتی چوون بۆ گەرماو یان نوستن نەبێت یان کاتێك کە بیەوێت بڕواتە دەرەوە و پێداویستییەکانی بکڕێت و لەکاتی نان خواردنیدا لەتەنیشت کۆمپیوتەرەکەی دادەنیشێت و نان دەخوات.

لووسی ژنێکە تازە جیابۆتەوە لەهاوسەرەکەی و بەپێی یاسا ڕێگری لێکراوە کە دوو منداڵەکەی پەروەردە بکات لەبەرئەوەی هاوسەرەکەی توانیویەتی ئەوە بۆ دادگا بسەلمێنێت کە لووسی ئالوودە بووە بە ئینتەرنێتەوە.

لووسی پێشتر و تا ئێستاش زۆربەی کاتەکانی ڕۆژانە لەگەڵ یاری کردنی بەڤیدیۆ و کردنەوەی سایتی نارەزایی دەربڕین و تەنانەت سایتی فیلمە سێکسییەکان. ئەم کارەساتەی لووسی ڕووداوێکی ڕاستەقینەیە د. ماریسا ریخت اورزاك لەسەر سایتەکەی باسی کردووە، د. ماریسا مامۆستای سایکۆلۆژییە لەزانکۆی هارفارد و پسپۆڕە لەجۆرە نوێیەکانی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە لەڕێکخراوی نەخۆشییەکانی خووگرتن بەکۆمپیوتەرەوە لەنەخۆشخانەی ماك لین لەبێلمۆنت، ئەم دکتۆرە ڕۆژانە نامەی بۆ دێت لەلایەن ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانەوە بایەخدانیان بەئینتەرنێت گەیشتۆتە ئاستی نەخۆشی.

ملکەچ بوون

زاراوەی خووگرتن

بەئینتەرنێتەوە بەکاردەهێنین بۆ روون کردنەوەی حاڵەتی ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بەهۆی ملکەچ بوونییان بۆ دنیای ئینتەرنێت واتە ئەو کەسانەی کە بەرێژەیەکی زیاتر لەپێویست هۆکارەکانی پەیوەندی بەکاردەهێنن لەرێی تۆڕی ئینتەرنێتەوە.

ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتی ئەم کەسانە لەدەوری یەك خاڵ کۆدەبێتەوە ئەویش پەیوەندی کردنە لەگەڵ تۆڕی جاڵجاڵۆکەییدا.

ئەم کەسانە بڕۆن بۆ هەر شوێنێك هەوڵی پەیدا کردنی ئینتەرنێت دەدەن و پرسیار دەکەن: «ئایا لێرە ئینتەرنێت هەیە یان نا». و ئەوەی کە سەرقاڵییان دەکات و بەشوێنیدا دەگەڕێن ئەوەیە کە بچنە ناو تۆڕەکەوە و پەیوەندی بکەن لەگەڵ کەسانی دیکەدا و زانیاری وەربگرن یان یاری بکەن یان تەنانەت بۆ دەربڕینی نارەزاییان.

ئەگەر خزمەتگوزاری ئینتەرنێتییان لەبەر دەستدا نەبوو ئەوا تووشی دڵەڕاوکێ و بێزارییەکی نائاسایی دەبن و هەموو بایەخێکییان تەنیا بۆ ئینتەرنێتە و ناتوانن خۆشحاڵبن بەهیچ شتێکی دیکە و هەست بەکەموکورتییەکی زۆر دەکەن هەتا ئەگەر دان بەوەشدا نەنێن.

نەخۆشییەکی نوێ

بۆیەکەمجار زاراوەی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە لەکاتی کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی ئەمەریکی سایکۆلۆژی تورنتو 1996 دا بەکارهێنرا لەم کۆبوونەوەیەدا پسپۆڕی ئەمەریکی کیمبرلی یانگ بەشداری کرد بەناونیشانی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە: دەرکەوتنی تێکچوونێکی نوێی باری تەندروستی.

چەند کەسێك لەبەکارهێنەرانی ئینتەرنێتی خستە ژێر چاودێرییەوە وکە گەیشتە ئەم ئەنجامە:

ئەگەر بەردەوام بیرت لای ئینتەرنێت بوو و بیرت لەوە کردەوە دواجار کەی بوو چوویتە ناو تۆڕەکانی ئینتەرنێت و دەبێت جاری داهاتوو کەی بێت بچیتەوە ناو تۆڕەکان. و ئەگەر هەستت کرد کە تێر نابیت لەدانیشتن لەسەر ئینتەرنێت و ئەگەر هەوڵتدا کە ڕۆژانە ئینتەرنێت کەمتر بەکاربهێنیت و سەرکەوتوو نەبوویت و ئەگەر لەبەردەم کۆمپیوتەرەکەت دادەنیشیت و زیاتر لەو کاتەی کە بۆت تەرخان کردووە و ئەگەر ڕۆژێك لەڕۆژان پەیوەندی خۆت هاورێیەکت یان خزمێکت خستۆتە لەنگییەوە یان کار و پیشەکەتت خستۆتە مەترسییەوە بەهۆی ئینتەرنێتەوە. ئەگەر بۆ هەڵهاتن لەکێشەکانی ژیانت یان بۆ ڕزگاربوونت لەهەستی بێزاری و دڵەراوکێ و تەنیایی، پەنات بۆ ئینتەرنێت برد ئەوا بەدڵنیاییەوە تۆ گەیشتویتەتە ڕادەی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە.

نیشانەکان

چەند نیشانەیەك هەیە کە لەهەوادارانی ئینتەرنێتدا دەردەکەوێت، جون شارل نایبی کە پزیشکێکی فەرەنسیە خاوەنی کتێبی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە لە 60پرسیاردا، دەڵێت:

ئەو کەسەی کە خووگر یان هەواداری ئینتەرنێتە چەند نیشانەیەکی تیا دەردەکەوێت وەك ئەوەی کە ناتوانێت زاڵ بێت بەسەر شێوازی بەکارهێنانی ئینتەرنێت و لەدەستچوونی توانای لەمکاتەدا وای لێدەکات وردەوردە کە نەتوانێت ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتی خۆی ڕێکبخات بەشێوەیەکی گونجاو، لەو نیشانانەی کە زۆر بڵاوە و بەئاسانی کە کەسی تووشبوو خۆی هەستی پێدەکات یان کەسانی دەوروبەری دەیبینن و هەستی پێدەکەن دانیشتنە لەبەردەم ئینتەرنێتدا بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ و ڕاست نەوتن دەربارەی هۆکاری بەکارهێنانی ئینتەرنێت یان لەجۆری ئەو چالاکییەی کە کاری تیادا دەکەیت و بایەخ نەدان بەپەیوەندی لەگەڵ هاورێکانت و خێزانەکەت و و تەرخان کردنی زۆربەی کاتەکانت بۆ دانیشتن لەبەردەم ئینتەرنێتدا زیاتر لەو کاتەی کە بۆ هاورێکانی و خێزانەکەی تەرخانی کردووە و گۆڕانی خێرای مەزاج بەهۆی بەپێی بوونی خزمەتگوزاری ئینتەرنێتی یان پچڕانی هێڵی ئینتەرنێت؟!

زیاتر لاوەکان بەکاریدەهێنن

د. نایبی دەڵێت: ئینتەرنێت بووە بەپەناگەیەك بۆ لاوەکان کە پەنای بۆ دەبەن بۆ ئەوەی لەژیانی خۆیان هەڵبێن. ئەمەش زیاتر لاوە شەرمنەکان دەگرێتەوە و ئەوانەش کە متمانەیان بەشێوە و ڕووخساری خۆیان نییە و ئەو لاوانەشی کە باوك و دایکییان درەنگ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ و ئەم کەسانە زیاتر مەترسی تووشبوون بەخوگری ئینتەرنێتییان لێدەکرێت.

هــۆکاری ڕاهاتنی لاوان لەســەر ئینتەرنێت لەو تەمەندا دەگەڕێتەوە بۆئــەوەی کە لــەو تەمەنــدا چەند پرســیارێکییان لا دروســت دەبێت بۆنموونە «ئایا من منداڵم یان کچێکی گەورەم ئایا دەتوانم خۆشەویســتی بکــەم یــان هێشــتا منداڵــم؟ ئایا من جوانــم؟ ئایا دەکرێت کەســێك هەبێــت منی خۆش بوێت؟ کە لەڕێی ئینتەرنێتەوە دەتوانرێت بەئاســانی وەڵامی ئەو پرســیارانەی دەســت بکەوێت.

هەروەها ئــەو خوێندکارانەی کە دوور لەکەس و خێزانییان دەخوێنن مەترســی زۆری تووشــبوون بــەم نەخۆشییەیان لێدەکرێت لەبەرئەوەی کە ئینتەرنێــت زۆربەی ئەو کاتانەی دەبات کە پێشــتر لەگــەڵ خێزان و هاوڕێکانیدابەســەری بردووە.

کچان و کوڕان

لێکۆڵینــەوە فەرەنســییەکان ڕوونییان کردۆتەوە کە ئەگەر کوڕان زۆربەیان ئینتەرنێــت بەکاربهێنن بۆ یاری کردن و یان بۆ چوونە ناو تۆڕی ئەلیکترۆنی بــۆ وەرگرتنی هەواڵ و نارەزایی کەســانی دیکە. ئەوا کچان زیاتــر ڕوودەکەنە ئــەو تۆڕانەی کە بــۆ خۆناســاندن بەکەســانی دیکە بەکاردەهێنرێــت و پێیــان باشــە کــە نازناوێك بۆخۆیــان هەڵبژێرن و بەکەسایەتییەکی نادیارەوە بچنە ئەو تۆرانەوە و زۆربەی کاتییان بەقسەی هیچ یــان بەزۆر وتن بەســەردەبەن ئەمــەش لەڕێــی ئیمەیڵــەوە یــان چاتەوە و زۆریش سەردانی ئەو پێگە ئەلیکترۆنییانە دەکــەن کە تایبەتە بەکڕین و فرۆشتن.

ئامۆژگاری

هەمــوو ئەوانەی کــە ڕاهاتوون لەســەر ئینتەرنێــت چیرۆکێکیــان هەیە جیاوازە لەچیرۆکی هاوڕێکانی دیکەیــان کــە هەمــان نەخۆشــی خووگرتن بەئینتەرنێتەوەیان هەیە، تەنیا پسپۆڕی سایکۆلۆژی دەتوانێت ڕێگای چارەسەرکردنی دیاری بکات ئەویش بەپێی ئەو هۆکارانەی کە بۆی ئاشــکرا دەبێت لەڕێــی لێکۆڵینەوە لەهــۆکاری تووشــبوون بەمجــۆرە خووگرییەو، لەبەرئــەوە ناتوانرێت ئامۆژگارییەك پێشــکەش بکەین کە هەمووتووشــبووان بگرێتەوە.

د. نایبــی ڕوونکردنەوەیەکــی پێ وتین: دەتوانرێــت بیرۆکەیەکی گشــتی بدرێــت بەو کەســانەی کە ئاگــاداری حاڵەتی نەخۆشــییەکەی خۆیانن تابتوانن پەیوەندییان لەگەڵ ئینتەرنێتدا چاك بکەن.

ســەرەتا ئەگەر گومانــت هەیە لــەوەی کــە لەســەر ئینتەرنێــت ڕاهاتوویــت هەوڵبــدە لەســەر ئەم بابەتە بخوێنیتەوە و پرسیار بکەیت و هەموو شــتێك لەبارەیەوە بزانیت. هەوڵبدە ئــەو کاتانەی کە لەبەردەم ئینتەرنێتدا بەســەری دەبەیت کەمی بکەیتەوە و کەمتر یاری بەئینتەنێت بکەیت و کاتەکانت لەگەڵ هاوڕێکانت یان بەیاری کردنەوە بەســەر بەریت دوور لەئینتەرنێت و ســووربە لەسەر ئــەوەی ســەعاتێکی دیاریکراو بۆ ئینتەرنێت تەرخــان بکەیت و ڕێگە نەدەیت لەو کاتە تێپەڕ بکات و باشتر وایە کە لەماوەی هەفتەیەکدا لە 10 ســەعاتزیاتربەکارنەهێنیت.

و ئەگەر هەســتت کرد لەســەر ئینتەرنێــت ڕاهاتوویت ئەوا هەوڵبدە لەگەڵ یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەتدا بدوێیت یــان بەهاوڕێیەکــت بڵێ و داوایــان لێبکە کــە یارمەتیت بدەن بۆئەوەی ئەو قەیرانــە تێپەڕێنیت و لەلایەکی دیکەوە هەوڵبدە پەیوەندی جاران لەگەڵ هاوڕێکانتدا دروســت بکەیتەوە کە بەهــۆی ئینتەرنێتەوە دابڕاویــت لێیان و ئــەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتیانــەی نــاو ژیانــت بگەڕێنیتەوە کە خەریك بووە بەهۆی نووقم بوونت لەناو دنیای ئینتەرنێتدا لەدەستت بچن.

بۆنموونــە پەیوەنــدی بکەرەوە بەهاوڕێکانتــەوە کــە ماوەیەکــی زۆرە نەدبینیــون و لەگەڵیانــدا نەڕۆیشــتویتەتە دەرەوە و هەواڵی خزمــە نزیکەکانــت بپرســە کــە ماوەیەکــی زۆرە نەدبینیــوون ئەو شــتانە بگەڕێنەوە بۆ خۆت کە لێت پچــڕاون و چەند ســەعاتێکییان بۆ تەرخان بکە.

دواجــار ئەگەر زانیــت ناتوانیت ســەرکەوتوو بیــت لــەدوای ئــەو هەوڵانــەی داوتــە بــۆ ڕزگاربوون لەکۆتی ئینتەرنێت هەوڵبدە سەردانی پسپۆڕی تایبەتی بواری سایکۆلۆژی بکەیت.

سەرچاوە:

زهرە الخلیج، 7/11/2009

و: ڕێکان غەفور

مەترسیەکانی مۆبایل فەرامۆش مەکە

د. سۆران محەمەد

لەرۆژگـــاری ئەمـــڕۆدا بەدەگمـــەن کەسێك دەبینیت مۆبایل بەکارنەهێنیت و بەکارهێنانی مۆبایل بووە بەشتێکی بلاو، بەلاّم دەزانیت کە مۆبایل شەپۆلێك درووست دەکات کەهەمان سیفەتی ئەو شەپۆلە وردانەی هەیە کە فرن دروستی دەکات، کە پێی دەووترێت مایکرۆوەیڤ کەلەفرندائەوشەپۆلانەگەرمیەكدروست دەکەن کە خواردن دەکولێنێت. نەوەی ئێستا تاکە نەوەیە بەدرێژایی مێژوو کە جەستەی خۆی دەخاتە مەترسییەوە و خۆی دەداتە بەر شەپۆلی رادیۆیی بەرز (3000 میگا هیرتز) و شەپۆلی مۆبایل (300 میگا هیرتز).

کاتێك مۆبایلەکـــەت تەلەفۆنی بۆ دێـــت و تـــۆ لەپەنـــای تەلەفزیۆنێکدا یان کۆمپیوتەرێکدا بیت ســـەرت سور دەمێنێت کە وێنەی ســـەر شاشـــەی تەلەفزیۆنیەکـــە یا کۆمپیوتەرەکە تێك دەچێت یان ئەگەر لەپەنای رادیۆیەکدا بیت چۆن دەنگی رادیۆکە تێك دەچێت ئەمەش لەبەرئەوەی مۆبایل کاتێك تێلی بۆ دێت شەپۆلێك دروست دەکات 0.2- 0.6 واتە کە 40٪ ئەو شەپۆلانە لەلایەن دەست و سەرمانەوە هەلدەمژرێت.

تەنانەت مۆبایل ئەو شـــەپۆلانەی لەرادیـــۆ دەردەچـــن دەگوازێتەوە بۆ سەرمان دە جار زیاتر لەشەپۆلی رادیۆی ئاســـایی، لەتوانایدا هەیە لەدووری 30 مەترەوە لە تاوەری رادیۆ شەپۆلەکانی راکێشێت بۆ مێشك.

زیاتـــر لەســـەدان توێژینـــەوەی زانستی سەلماندوویانە کە بەکارهێنانی مۆبایل بەهۆی شـــەپۆلەکانییەوە زیان دەگەیەنێت بەمێشـــك و گـــوێ وچاو، چونکە شـــەپۆلەکانی مۆبایل گەرمی دەوری چاو بە 3 پلە بەرز دەکەنەوە کە ئەمەش دەبێتەهۆی دروست بوونی ئاوی ســـپی چاو. لێکۆڵینەوەیەکی ئەلمانی ســـەلماندوویەتی کـــە پەیوەندیەکی بەتین هەیە لەنێوان شێرپەنجەی چاوو بەکارهێنانی مۆبایلدا.

قسەکردن لەســـەر مەترسیەکانی مۆبایل لەم رۆژگارەدا وەکو قسە کردن لەسەر مەترســـیەکانی جگەرەخواردن وایەکە 50 ســـال پێش ئێســـتا باسی مەترسیەکانی جگەرەخواردن دەکرا.

لەئێستادا نزیکەی یەك بلیۆن و نیو خەلّك لەجیهاندا مۆبایل بەکاردێنن، تەنیا لەولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەد ملیۆن بەکارهێنـــەری مۆبایل هەبووە مۆبایل شـــەپولی مایکرۆوەیڤ بەکار دێنێت بۆ نـــاردن و وەرگرتنی signal ەکانی. ئەم شەپۆلانە شانەکانی لەش دەبرن و دەچنە ناو لەش و شـــانەکان گەرم دەکەن، هەروەهـــا مۆبایل Ra-diofrequency Rf بـــەکار دێنێت کە تیشکێك دەردەکات پێی دەوترێت ion-izing radiation کە دەتوانرێت لەلایەن شانەکانی لەشـــەوە بمژرێت و هەموو

گەردەکان لێك جیا بکاتەوە، لەبەر ئەمەیە دەتوانێت شێرپەنجە دروست بکات.

لەنیسانی 2006 پەیمانگای سویدی لێکۆڵینەوەیەکی کرد لەسەر لەسەر بەکارهێنانی مۆبایل لەنێوان 950 کەس کە تووشی شێرپەنجەی مێشك بوون، لەئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی مۆبایل بەکاردێنن لەیەك سەعات زیاتر هەموو ڕۆژێك بۆماوەی دە ساڵ مەترسی تووشبوونی شێرپەنجەی مێشکیان 3.7 جار زیاترە وەك لەوانەی مۆبایل بەکارناهێنن. هەروەها ئەم لێکۆڵینەوەیە دەریخست کە ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجە لەو لایەی مێشك (گوێ)کە مۆبایلی زیاتر تیا بەکاردێت دوو ئەوەندە زیاترە.

لە21 مارسی 2005 Fox news &CNNNews.لێکۆڵینەوەیەکی دکتۆر هێنری بڵاو کردەوە کە پرۆفیسۆرە لەزانکۆی واشنتۆن دەریخست کە ئەو تیشکە ئیلیکترۆ مەگنەتیکانەی کە لەمۆبایلەوە دەردەچن دەتوانن DNA تێك بشکێنن و شێرپەنجەی مێشك دروست بکەن.

تەنیا لەولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەنێوان سەد ملیۆن کەس کە مۆبایل بەکاردێنن هەموو ساڵێك شەش هەزار حاڵەتی شێرپەنجەی مێشك ڕوودەدات.

لێکۆڵینەوەیەکی ئوستورالی لەسەر مشك کرا شەپۆلی ڕادیۆ فریکوێنسی مۆبایلیان لێدرا، بینرا ڕێژەی تووشبوونیان بەشێرپەنجەی مێشك دوو ئەوەندە زیادبوو بەبەراورد بەومشکانەی شەپۆلەکەیان لێنەدرابوو.

بلومفیلد پرۆفیسۆر لەزانکۆی ڤیرجینیا لەمبارەیەوە وتی: مۆبایل لەهەموو کاتێکدا شەپۆل دەگوێزێتەوە کە هەڵکرابێت هەرچەندە قسەشی پێ نەکرێت، بەڵام ئەو شەپۆلانە زۆر زیاتر دەبێت کاتێك مۆبایلەکە قسەی پێدەکرێت. بۆیە بەکارهێنانی بیستۆکی دەرەکی یان سپیکەر باشترە بۆئەوەی شەپۆلەکان لەسەرت نزیك نەبنەوە بەشێوەیەك هەشت ئینچ لەسەرتەوە دووربێت.

پرۆفیسۆر مایلد دەڵێت: لەوانەیە مەترسیەکانی مۆبایل زۆر لەوە زیاتر بن کە ئێمە باسی دەکەین، چونکە ئەو شێرپەنجەیەی مەترسی ڕوودانی پێشبینی دەکرێت دە ساڵی دەوێت تا گەشە دەکات. هەروەها پێیوایە بەکارهێنانی مۆبایل ئەگەری توشبوون بەئەلزایمەر و پارکینسۆن زیاد دەکات. هەروەها باشتر وایەبەکارهێنانی بلوتوس-یش کەم بکەیتەوە هەرچەندە بڕێکی زۆر کەم شەپۆل دەگوێزێتەوە.

لێکۆڵینەوەیەك لەساڵی 2008 لەسەر 361 پیاو ئەنجام درا سەبارەت بەزیانی مۆبایل لەسەر نەزۆکی دەرکەوت بەکارهێنانی مۆبایل دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرم و جوڵە و شێوەیان.لێکۆڵینەوەیەکەلەبەریتانیا بوو ئەوەشی دەرخست کە مۆبایل زیان بەجۆری سپێرمەکان دەگەیەنێت، ئەگەر بکرێت بەقایشی پانتۆڵ واتە نزیك لەسەرچاوەی سپێرمەکان دابنرێت. لەبەرئەوە واباشە مۆبایل نەخەیتە گیرفانی پانتۆڵ وبەقایشی پانتۆڵیشەوە هەڵینەواسی.

داڤد لەزانکۆی ئەلبانیا دەڵێت: پێویستە زۆر وریابین سەبارەت بە بەکارهێنانی مۆبایل لەنێوان منداڵان و تازە پێگەشتوواندا، چونکە لەوانەیە 10 بۆ20 ساڵی دیکە ڕووبەڕووی زۆرترین ڕێژەی شێرپەنجەی مێشك ببنەوە.

دوواهەمین لێکۆڵینەوەکان لەسەر 71 خۆبەخش کرا و لەتاقیگە بۆماوەی 3 سەعات تیشکی مۆبایلیان لێدرا، بینیان هەموویان تووشی گرفت بوون لەنووستاندا و بەلایەنی کەمەوە 8 دەقیقە خەویان لەدەست دا هیچ گومانی تیادا نییە کە زۆر بەکارهێنانی مۆبایل کاردەکاتە سەر خانەکانی لەش بۆنموونە کرمی نیماتۆدا کە شەپۆلی مۆبایلی لێدەدرێت جۆرێك لەهۆرمۆنی سترێس بەرهەم دێنێت.

لەستۆکهۆلم لە 2004 لێکۆڵینەوەیەك لەسەر150 کەس لەسەر مۆبایل ئەنجام درا، دەرکەوت مۆبایل دەبێتەهۆی شێرپەنجە و نارەحەتی لەبیستن و نەمانی بالانس و ژاوە ژاو و پەستان دەخاتە سەر مێشك بەتایبەتی ئەگەر بۆماوەی 10 ساڵ بەکاربێت.

هەروەها ئاشکرای کرد مۆبایل دەبێتەهۆی تووشبوون بەشێرپەنجەی خوێن. پرۆفیسۆر سالفۆرد لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر چەند جرجێك ئەنجام دا کە تەمەنیان لەنێوان 12- 26 هەفتە کە تەمەنیان بچوك بوو، خانەکانی مێشکیان لەقۆناغی گەشەدا بوون وەك چۆن خانەکانی مێشکی مرۆڤیش لەتەمەنی منداڵیدالەگەشەدایە، بۆماوەی 120 دەقیقە شەپۆلەکانی مۆبایلی لێدان، دوای 50 ڕۆژ پارچەیەکی لەمێشکی biopsyجرجەکان وەرگرت، بینی ئەوانەی شەپۆلەکەیان بەرکەوتووە زۆر لەدەمارە خانەکانی مێشکیان مردوون. بەڵام ئەم لێکۆڵینەوەیە لە مرۆڤدا قورسە، چونکە ناتوانین biop- sy لەمێشك وەرگرین لەکەسی زیندوو، چونکە لەکەسی زیندوودا دەبێتەهۆی epilepsy، stroke و مردن. تەنیا دەتوانیbiopsy لەو گەنجانە وەرگرین کە بەکارەسات گیان لەدەست دەدەن و بەراوردی ئەوانە بکەین کە مۆبایل یان زۆر بەکارهێناوە بەوکەسانەی کە کەمتر بەکاریان هێناوە.

دکتۆر مایلد لە سوید

لێکۆڵینەوەیەکی کرد لەسەر 11000 کەس کە مۆبایل بەکاردەهێنن ئەم نیشانانەی تیادا بینین: بێتاقەتی، سەرئێشە، سوتانەوەی پێست و شێرپەنجەی پێست.

د. براون لەئەڵمانیا لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجام دا کە مۆبایلی کردە لای گوێی 10 کەسی ڤۆلینتیرەوە مۆبایلەکەید و هەڵی دەکردەوە بەریمۆت کۆنتڕۆڵ بەبێئەوەی کەسە ڤۆلینتیرەکان بەم هەڵکردن و کوژانەوەیە بزانن بۆئەوەی حاڵەتی سایکۆلۆژی کارنەکاتە سەر لێکۆڵینەوەکە. بینی لەهەموو جارێك کە مۆبایلەکان هەڵدەکات پەستانی خوێن-5 10mm Hg بەرز دەبێتەوە بەهۆی constriction بۆریەکانی خوێنەوە. ئەم ڕێژەی بەرزبووەنەیە هەرچەندە زۆر نییە، بەلام لەوانەیە -stroke ، heart at tack دروست بکات.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لەئەمریکا لەسەر مشك کرا کە 45 دەقیقە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا، دەرکەوت کە مۆبایل توانای فێربوون لاواز دەکات و بیرچوونەوە دروست دەکات و لەلێکۆڵینەوەیەکی دیکەشدا کە لەسەر مشکی دووگیان کرا و کە شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا بینیان ئەم شەپۆلانە دەبنەهۆی دروست بوونی کێشە لەگەشە کردن و پەرەسەندنی کۆرپەلەدا.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکە کە لەسەر 13000 منداڵ کرا، دەرکەوت ئەوانەی دایکیان ڕۆژانە دوو جار یان سێ جار مۆبایل بەکاردەهێنن ئەگەری ئەوەیان زیاترە تووشی چەند حاڵەتێکی دەروونی و سۆزداری و پشێوی ڕەفتاری ببن کاتێك دەچنە قوتابخانە، ئەگەر ئەو منداڵانە خۆشیان مۆبایل بەکاربهێنن ئەوا ئەگەرەکە زیاتر دەبێت.

دواجار بۆ کەمکردنەوەی زیانەکانی مۆبایل پەیرەوی ئەم خاڵانە بکە:

-کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مۆبایل تەنیا لەکاتی زۆر پێویستدا یان لەکاتی سەفەر یان لەحاڵەتی کتوپڕدا.

- هەوڵ بدە قسەکانت زۆر کورت بن لەسەرمۆبایل ویان باشتر وایە تەلەفۆنی نۆرمال بەکاربهێنیت.

-بەکارنەهێنانی مۆبایل کاتێك ئۆتۆمۆبیل لێدەخوریت یان کاتێك لەناویدا دادەنیشیت، چونکە لێکۆڵینەوەیەکی ئەڵمانی سەلماندوویەتی کە ستیلی ئۆتۆمۆبیل شەپۆلەکانی مۆبایل دە ئەوەندە کایگەرتر دەکات لەسەر سەر و هەموو جەستە.

-بەکارهێنانی بڵندگۆی دەرەکی باشترە بۆئەوەی شەپۆلەکان لەسەرت نزیك نەبنەوە.

-مۆبایل مەکە گیرفانت یان قایشی پانتۆڵ، چونکە کە کاریگەری لەسەر تۆوی پیاو هەیە.

-بەکارنەهێنانی مۆبایل لەکاتێکداکە بەشەحنەوەیە.

-هەوڵ بدە خانووەکەت لەنزیك تاوەری مۆبایلەوە نەبێت.

-باشتر وایە شەوان کە مۆبایل بەکارناهێنیت بیکوژێنیتەوە باشترە یان تەنانەت پاتریەکەشی دەربکەی، چونکە بەکوژاوەیش لەوانەیە بتوانێت شەپۆل وەربگرێت

-بەکارنەهێنانی بڵندگۆ بۆ تەلەفۆنکردن و گوێگرتن لەگۆرانی.

-کاتێك تەلەفۆنت بۆ دێت یەکسەر وەلام مەدەوە با تۆزێك بڕوات بۆئەوەی کاریگەری شەپۆلەکە لەسەردەستت کەم بکاتەوە.

- مێسەج ڕێگەیەکی سەلامەتە بۆ پەیوەندی، لەبەرئەوەی کاتێك میسج دەکەیت مۆبایلەکەت دوور ە لەمێشکت و لەشت بۆیە کەمترین تیشکت بەردەکەوێت.

کەڤرەکان

د. ئیبراهیم محەمەد جەزا*

کەڤــر Rocks بریتییە لەماددەی ســەرەکی زەوی، کــە لەوانەیــە لەخاوێــك یــان زیاتــر پێکهاتبێت. خــاو Mineral بریتییــە لەیەکــەی ســەرەکی دروســتکردنی کەڤرەکان و لەکۆبوونــەوەی توخمێك یان زیاتر پێکدێــت کە خــاوەن پێکهاتەیەکی کریســتاڵی ڕێکوپێکەو نائەندامییە و بەسروشتی دروســت بووە (بۆ زیاتر تێگەشــتن لەبارەی خاوەکان، تکایە سەیری ســەرچاوەی ژمارە 1 بکە). وەك لەدوایدا باس دەکرێت سێ جۆری سەرەکی لەکەڤرەکان هەیە : ئەوانیش : کەڤرە ئاگرین ونیشتووو گۆڕاوەکانە.

هەریەکێك لــەم کەڤرانە تایبەتمەندە بەبوونــی تنراوێکی Texture تایبەت کە لەزۆرکاتــدا هاوکارێکــی گرنگە لەناســینەوە و ناونانــی کەڤرەکەدا. کەواتە پێکهاتەی کیمیایی و خاویی و تنراویی کەڤر پەرچدانەوەی گشت ئەو کردارە جیۆلۆجیانەیە کە کەڤرەکەی دروستکردووە.

سووڕی کەڤرەکان

ئەگەر بەوردی لەشــێوەی ژمارە 1 بکۆڵینەوە، ئەوا بەئاشــکرا دیارە کە کەڤرەکان لەسروشــتدا سووڕێك دروست دەکەن کە لەگڕتاو Magma -وە دەستپێدەکات و دێتەوە هەمان شــوێن کە ژووری گڕتــاوە. دەکرێت لەهەر شــوێنێکی ســووڕەکەدا بێت ئەم سووڕە بوەســتێت. کاتێك گڕتاو لەنــاوەوەی زەویدا دروســتدەبێت لەکۆتاییدا ئیتر لەژێر زەوی بێت یان لەســەر زەوی ڕەقدەبێــت. کە بەم کــردارە کەڤرە ئاگرینــەکان -Igne ous Rocks بەهەردوو جۆرەکەیەوە دروست دەکەن. ئەم کەڤرانە دەکرێت بکەونــە بەر کردارەکانی کەشــکاری و ڕاماڵــین و لەئەنجامــدا کەڤــرە نیشتەنییەکان Sedimentary Rocks پێکدەهێنــن. لەوانەیە ئــەم کەڤرانە یان هەرجۆرێکــی دیکەی کەڤرەکان

دووچاری گەرمی و پەستانێکی زۆر ببنەوە و لەئەنجامدا کەڤرە گۆڕاوەکان Metamorphic Rocks دروست دەکەن. ئەم کەڤرانەش دەناسرێنەوە بەپێکهاتەی خاوی و تنراوی جیاواز و دیار کە دەکرێت شوێن و ئاستی پلەی گۆڕانەکانیان لێوە دەستنیشان بکرێت. ئەگەر هەر جۆرێکی کەڤرەکان دابەزییەوە بۆ قووڵاییەکی وا کە پلەی گەرمی هێند بەرزبێتەوە و تەواو بیتوێنێتەوە و شل بێتەوە ئەو کات گڕتاو بەرهەم دێنێتەوە سەرلەنوێ. بەم شێوەیە (کە لێرەدا بەساکاری باسکرا) کردارە جیۆلۆجییەکان لەسروشتدا بەردەوامن و دەکرێت لەهەر شوێنێك یان قۆناغێکی سوورەکەدا بێت بوەستێت.

کەڤرە ئاگرینەکان

لەم وتارەدا کەڤرە ئاگرینەکان Igneous Rocks دەناسێت و باس لەچۆنێتی و شوێنی دروستبوونیان دەکەین و هەوڵدەدەین چۆنێتی ناونان و جیاکردنەوەیان روونبکەینەوە. ئەوەی گرنگە لەکەڤرە ئاگرینەکاندا ئەوەیە کە چۆن لەگڕتاوەوە بەرێی ساردبوونەوە رەق دەبن و پاشان لەوانەیە لەسەر زەوی دەربکەون یان بۆهەتا هەتایە لەژێر زەویدا بمێننەوە. سەرەڕای ئەوەی کە کەڤرە ئاگرینەکان لەرووی ئەکادیمییەوە زانیاری زۆر گرنگ بەزانایان دەدەن و بەشێکی گەورەی نهێنییەکانی ناوەوەی گۆی زەوی لەرێی توێژینەوە لەم کەڤرانە شیکار کراوە و بەبەردەوامیش دەکرێت. ئەم کەڤرانە لەروویەکی دیکەشەوە گرنگن ئەویش لەرووی ئابوورییەوە، کە ئەم کەڤرانە زۆرێك لەخاوە بەنرخەکانی وەك ئاڵتون و زیو زۆرێکی دیکەش لەخۆدەگرێت، بۆیە لێتوێژینەوە و وردبوونەوە لێیان کارێکی پێویستە. ئێستا لەکوردستاندا پسپۆڕ و شارەزا لەبواری کەڤرە ئاگرینەکاندا هەیە و بەردەوامیش لەتوێژینەوەی زانستیدان.

کەڤرە ئاگرینەکان و گۆڕاوەکان هەردووکیان لەبنەچەدا بۆ کردارە ئاگرینەکان دەگەڕێنەوە کە نزیکەی 95٪ توێکڵی زەوی پێکدێنن. زیاد لەوەش کەوڵی زەوی کە نزیکەی 82٪ لەقەبارەی زەوی پێدێنێت لەکەڤری ئاگرین پێکهاتووە. کەواتە راستە ئەم کەڤرانە لەسەر زەوی پانتاییەکی کەمتر بەبەراورد لەگەڵ کەڤرە نیشتەنییەکاندا پێکدەهێنن، بەڵام لەرووی پێکهاتەی زەوییەوە زۆر گرنگن و شارەزا بوون لێیان و لێکۆڵینەوەیان کارێکی گرنگی زەویناسانە(بۆزیاتر تێگەشتن لەپێکهاتەی ناوەوەی زەوی دەکرێت سوود لەسەرچاوەی ژمارە 2 وەربگیرێت).

گڕتاو: بنەچەی کەڤرە ئاگرینەکان

ئەوەی کە ئاشکرایە کە کەڤرە ئاگرینەکان لەبنەچەدا لەتواوەیەکی شلی کەڤرە تواوەکانەوە دروستبووە، بێگومان شوێن و کاتی رەق بوون و ئاخۆکریستاڵ دروستبووە یان نا، چەندهۆکارێك هەیە کەکۆنترۆڵیان دەکات. ئەوەی کەئاشکرایە ئەوەیە زنجیرە کردارێك کە بەشلبوونەوەی بەشیی Partial melting دەناسرێت دەبێتە هۆی دروستبوونی ماددەی سەرەکی کەڤرەئاگرینەکان کە گڕتاوە Magma. ئەم کردارە گرنگە لەشوێنی جیاواز (قووڵی جیاواز) لەتوێکڵ و بەشی سەرەوەی کەوڵدا روودەدات، کە لەوانەیە بگاتە 250 کم قووڵایی.

ئەوەی کە گرنگە بەرزبوونەوەی گڕتاوە بەرەو سەرەوە ئەویش لەبەر کەمی چڕییەکەی بۆیە بەرز دەبێتەوە بۆ بەشەکانی نزیك لەرووی زەوی بەگشتی ئەم شلەتواوە ئاگرینییە لەدرزە شکاوەکان و گڕکانەکانەوە دێتە سەر زەوی. ئەو گڕتاوەی کەدەگاتە سەر زەوی بەژیلەمۆ Lava ناودەبرێت. هەندێجار دەرپەڕینی گڕتاو لەگڕکانەکان بەهێمنی دەبێت بێتەقینەوە و هەندێکجاری دیکەش

شێوەی ژمارە 1: سووڕی کەڤر ئەوە پیشان دەدات کە کەڤرەکان بەتێپەڕینی کاتی جیۆلۆجی دەگۆڕێن. ئاراستەی رمەکان ئەوە پیشاندەدەن کە کەڤرەکان بەچ ئاراستەیەك دەگۆڕێن (سەرچاوەی ژمارە 11).

بەتەقینەوەیەکی گەورە دەبێت و پارچەی وردی گڕکانی دەردەپەڕێنێتە دەرەوە. کاتێک ئەو گڕتاوە هاتە سەر زەوی و بوو بەژیلەمۆ و ڕەق بوو ئەوا جۆرێک لەکەڤری ئاگرین دروست دەکات کە بەهەڵقوڵاوەکان Extru-sive or volcanic دەناسرێن. ئەم جۆرە کەڤرانە لەناوچەکانی پێنجوێن و ماوەت و قەڵادزە بەزۆری هەیە. کاتێک ئەو گڕتاوە نەیتوانی بێتە سەر رووی زەوی و لەژێر زەویدا ڕەق بوو ئەوا جۆرێکی دیکە لەکەڤرە ئاگرینەکان پێکدێنێت کە بەخۆداکوتاوەکان یان بەناوداچووەکان Intrusive or plutonic ناودەبرێن. بێگومان زۆر لەم کەڤرانە ئێستا لەسەر زەوی دەبینرێن، کە ئەویش بەرێگەی جوولەی تێکتۆنییەوە هاتونەتە سەر زەوی و ئێستا وەک دەرکەوتوو Out-crop هەن و دەتوانین لەنزیکەوە نموونەیان لێوەربگرین و توێژینەوەیان لەسەر بکەین. ئەم جۆرە لەکەڤرە ئاگرینەکان لەناوچەی ماوەت و پێنجوێن و قەڵادزە دەبینرێن.

سیفەتەکانی گڕتاو

گڕتاو بریتییە لەکەڤری تواوە، بەگشتی پێکدێت لەسلیکاتی تواوە و کریستاڵ و گازە تواوەکان لەژێر رووی زەویدا. زۆربەی گڕتاوەکان لەپێکهێنەرە ڕەق و شلەکان و ئەوانەی کە لەدۆخی گازیدان پێکهاتووە. بەشە شلەکەی کە تواوەیە، پێکهاتووە لەئایۆنە بەجووڵەکان Mobil ئەو توخمانەی کە لەتوێکڵی زەویدا بڵاون. شلەکە بەشێوەیەکی سەرەکی پێکدێت لەئایۆنەکانی سلیکۆن وئۆکسجین، کەپێکەوە یەکدەگرن بۆپێکهێنانی سلیکا SiO_2 و هەروەها برێکی کەمتر لەئەلەمنیۆم و پۆتاسیۆم و کالسیۆم و سۆدیۆم و مەگنسیۆم.

هەرچی پێکهێنەرە ڕەقەکانی ناو گڕتاوە ئەگەر هەبێت، ئەوا خاوە سلیکاتییەکانە کە لەئەنجامی بەکریستاڵبوونەوە دروست بوون. بێگومان تا گڕتاوەکە ساردبێتەوە، ژمارە و قەبارەی کریستاڵەکان گەورەتر دەبن. کاتێک گڕتاو دەگاتە قۆناغی کۆتایی ساردبوونەوە ئەوا بارستەیەکی ڕەقی کریستاڵییە کە لەوانەیە برێک شلەی تیادابێت.

هەڵمی ئاو H_2O و دووانۆکسیدی کاربۆن CO_2 و دووانۆکسیدی گۆگرد SO_2 وکلۆر وفلۆر و برۆم ویۆد بڵاوترین ئەو گازانەن کە لەگڕتاودا بڵاون و پێکەوە لەژێر پەستان و فشاری کەڤرەکانی سەرەوەیان پەستێنراون. پێکهاتەی هەڵمینی ناو گڕتاو کە بەهەڵمەکان Volatiles دەناسرێن لەناو شلەکەدا تواونەتەوە. ئەم هەڵمانە لەناو گڕتاودا دەمێننەوە تا گڕتاوەکە دێتە نزیک یان سەر زەوی، یان کاتێک گڕتاوەکە بەتەواوی دەبێت بەکریستاڵ ئەوکاتە ئەو هەڵمانە بەسەربەستی کۆچ دەکەن.

لەگڕتاوەوە بۆ کریستاڵەکان

بێگومان گڕتاو شلەیەکە دەوڵەمەندە بەئایۆنەکان و بەساردبوونەوەی گڕتاو هێواش هێواش خاوەکان دەبن بەکریستاڵ و دەبن بەخاوەن پێکهاتنێکی دیاریکراو. کرداری دروستبوونی کریستاڵەکان بەکریستاڵبوون Crystalliza-tion دەناسرێت. پێش ئەوەی باس لەچۆنێتی بەکریستاڵبوونی گڕتاو بکرێت، باشتر وایە بزانین کەڤرێکی ڕەق چۆن دەتوێتەوە. ئەوەی زانراوە لەهەر کەڤرێکدا یان ماددەیەکی ڕەقدا ئایۆنەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک ڕیزبوون و شێوازێکی ئەندازەیی جوانیان دروستکردووە. کاتێک پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە لەرەلەری ئایۆنەکان زیاددەکات و بەسەریەکدا دەخشێن. ئەم گەرمییە وادەکات ئایۆنەکان قەبارەیەکی زیاتر و گەورەتر داگیربکەن، کە ئەمەش بەدەوری خۆی وادەکات پارچە کەڤرە ڕەقەکە بکشێت. کاتێک ئایۆنەکان لەرەلەریان هێند زیادبوو کە زیاتر بوو لەهێزی کێشکردنی بۆندە کیمیاییەکان ئەوکاتە پارچە ڕەقەکە دەبێت بەشلە. ئەم خلیسکان و جێگۆڕینەی ئایۆنەکان دەبێتەهۆی تێکچوونی باری کریستاڵی کەڤرەکە و بەمانایەکی دیکە شلبوونەوە.

لەکرداری بەکریستاڵبووندا

پێکهاتەی کیمیایی	گرانایتی (فیلسیک)	ئەندیسایتی (مامناوەندی)	بازڵتی (مافیک)	ئەلترامافیک
خاوە سەرەکییەکان	کوارتز، پۆتاسیۆم فیلدسپار، پلاجیۆکلێسی دەوڵەمەند بە سۆدیۆم	ئەمفیبۆل، پلاجیۆکلێسی دەوڵەمەند بە سۆدیۆم وکالسیۆم	پایرۆکسین، پلاجیۆکلێسی دەوڵەمەند بە کالسیۆم	ئۆلیڤین پایرۆکسین
خاوە ناسەرکییەکان	ئەمفیبۆل، مەسکۆڤایت، بایۆتایت	پایرۆکسین، بایۆتایت	ئەمفیبۆل ، ئۆلیڤین	پلاجیۆکلێسی دەوڵەمەند بە کالسیۆم
تنراو: دەنکۆڵە زبر	گرانایت	دایۆرایت	گابرۆ	پێریدۆتایت
تنراو: دەنکۆڵە ورد	ڕایۆلایت	ئەندیسایت	بازڵت	کۆمەتایت (دەگمەنە)
تنراو: پۆرفیری	وشەی پۆرفیری دەخرێتە دوای هەر کەڤرێک لەوانەی سەرەوە کاتێک فینۆکریست هەبوو لە کەڤرەکەدا			بڵاو نییە
تنراو: شووشەیی	ئۆبسیدیان (شووشەیەکی پتەوە) پیومەس (شووشەیەکی کەفییە)			
تنراو: پایرۆکلاستیک	تەف (پارچەکان لە 2ملم بچوکترن) بڕێشیای گڕکانی (پارچەکان لە 2ملم گەورەترن)			
ڕەنگی کەڤر (لەسەر بنەمای بوونی ڕێژەی سەدی خاوە تاریکەکان)	0% 25%	25% 45%	45% 85%	85% 100%

شێوەی ژمارە 2: پۆلێنکردنی کەڤرە ئاگرینە بڵاوەکان لەسەر بنەمای پێکهاتەی خاویان و تنراوەکانیان (سەرچاوەی ژمارە 5).

کردارەکە پێچەوانەی ئەوەی سەرەوەیە، کاتێك پلەی گەرمیی وردەوردە کەم بووەوە ئایۆنەکان زیاتر لەیەکتر نزیکدەبنەوە و پاڵ بەیەکترەوە دەنێن و جووڵەیان کەم دەبێتەوە. کاتێك هێزی کێشکردنی بۆندەکان زیاد دەبێت وادەکات ئایۆنەکان لەشێوازێکی ئەندازەیی دا ڕێکبخات و بەو شێوەیەش ماددەیەکی کریستاڵی بەرهەم دێت. بەبەردەوام بوونی کەمبوونەوەی پلەی گەرمی چەندلاکان یەکدەگرن و ناوکی کریستاڵەکە دروست دەکەن. بەهێواشی هەر ناوکێك گەشە دەکات و ئایۆنەکانی دیکەی لێ کۆدەبێتەوە و بەمشێوەیە تۆڕی کریستاڵی پێکدەهێنن. لەکۆتاییدا گشت شلەکە دەبێت بەبارستەیەکی ڕەق لەپێکهاتەیەکی خاوەکانی سلیکات، کە ئەم بارستانەش بەکەڤرە ئاگرینەکان Igneous rocks دەناسرێن. بێگومان کرداری ڕەق بوونی گڕتاو زنجیرە کردارێکی ئاڵۆزەو هەروا ساکار نییە و دەکرێت پێکهاتەی گڕتاو بگۆڕێت بەکەمبوونەوەی پلەی گرمی و هەربۆیەش خاوەکانی لەسەرەتاوە دروست دەبن جیاوازن لەوانەی کە لەکۆتایی ساردبوونەوەدا ڕەق دەبن (بۆزیاتر تێگەشتن دەکرێت خوێنەر بگەڕێتەوەبۆ سەرچاوەکانی کە لەکۆتایی ئەم وتارەدا ناویان هاتووە).

تنراوی کەڤرە ئاگرینەکان

تنراو یان تەنراو Texture بەشێوەیەکی گشتی بریتییە لەقەبارەو شێوە و ڕیزبوونی دەنکۆڵەکانی کە کەڤرێك پێکدێنن (شێوەی ژمارە 2). تنراوی کەڤر بەگشتی بۆهەموو کەڤرەکان گرنگە، بەڵام بەگوێرەی کەڤرە ئاگرینەکانەوە گرنگییەکی تایبەتی هەیە کە نیشانەیەکە بۆ شوێنی دروستبوونی کەڤرەکە.

هۆکارەکانی دیاریکردنی قەبارەی کریستاڵەکان

سێ هۆکار هەیە کە کاریگەرییان لەتنراوی کەڤرە ئاگرینەکان هەیە، ئەوانیش: ڕێژەی یان پلەی ساردبوونەوەی گڕتاو، بڕی سلیکا لەناو گڕتاودا و بڕی گازەکانی تواوەی ناو گڕتاوە.

کاتێك ڕێژەی ساردبوونەوە زۆر کەم بێت وەك ئەوەی کە لەقووڵایدا ڕوودەدات ئەوکاتە کریستاڵەکان کاتی تەواویان هەیە بۆ گەشەکردن و هەربۆیە قەبارەی کریستاڵەکان گەورەدەبن، بەپێچەوانەشەوە ئەگەر ساردبوونەوە خێراو کتوپڕ بوو(وەك ئەوەی کە لەسەر ڕووی زەوی ڕوودەدات) کریستاڵەکان زۆر ورد دەبن، چونکە کات نییە بۆ گەشەکردن، کە لەوانەیە هەندێجار کات نەبێت تەنانەت بۆ دروستبوونی کریستاڵێك بۆیە کەڤرەکە بێ کریستاڵ دەبێت یان پێکهاتەیەکی شووشەیی Glassy دەبێت.

جۆری تنراوەکان

وەك بینیمان ساردبوونەوە کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر چۆنێتی تنراو هەیە و جۆرەکانی دیاری دەکات. بەیارمەتی شێوەی ژمارە 2، تنراوی جیاواز لەکەڤرە ئاگرینەکاندا دەناسرێتەوە:

تنراوی دەنکۆڵە ورد

تنراوی ورد یان دەنکۆڵە ورد Aphanitic texture، بەو تنراو یان چنراوەی کەڤرەکان دەووترێت کە کریستاڵەکانی هێندە بچوکن بەبێ وردبین ناتوانرێت بناسرێنەوە. لەنموونە مشتە کۆڵییەکاندا ئەم جۆرە بەردانە قورس و تۆپەڵی دەردەکەون. ئەم جۆرە تنراوە لەکاتێکدا دروست دەبێت، کە ژیلەمۆ بەخێرایی ڕەق دەبێت بەهۆی بەرکەوتنی بەبەرگەهەوا یان بەئاو. لەبەرئەوەی کە دەنکۆڵەکان زۆر وردن و ناتوانرێت بەبێ گەورەکەر بناسرێنەوە بۆیە ئەم کەڤرانە بەکاڵ و تۆخ ناودەبرێن لەڕووی وەسفکردنەوە. ئەوەی کە بەبڵاوی لەم جۆرە کەڤرانەدا دەبینرێت دیاردەی بوونی کونی زۆرە لەکەڤرەکەدا، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ دەرچوونی گازەکان لەکەڤرەکەوە کە هێشتا تەواو ڕەق نەبووە، ئەو کەڤرانەی لەم جۆرە تنراوەیان تیادایە بەتنراوی کونیلەی Vesicular texture دەناسرێن. بەزۆری تنراوی کونیلەیی لەبەشی سەرەوەی ژیلەمۆدا دەبینرێت کە کات نییە بۆ گەشەکردن و گەورەبوونی کریستاڵ.

تنراوی دەنکۆڵەزبر

تنراوی دەنکۆڵەزبر Phanertitic texture، ئەو تنراوەیەی کەڤرە ئاگرینەکانە کە دەتوانرێت کریستاڵ و دەنکۆڵەی خاوەکان بەبێ بەکارهێنانی گەورەکەر ببینرێن لەبەرئەوەی کە گەورەن. ئەم جۆرە لەتنراوی کەڤرە ئاگرینەکان لەکاتێکدا دروست دەبێت کە بارستەیەکی گەورە لەگڕتاو بەهێواشی و لەژێر ڕووی زەویدا سارد دەبێتەوە وکریستاڵەکان کاتییان هەیە تا بەهێواشی و لەسەرخۆ گەشەبکەن و گەورەبن و تنراوی دەنکۆڵە زبر دروست بکەن. بێگومان ئەم جۆرە تنراوانە لەکەڤرە قووڵەکاندا یان بەخۆداکوتاوەکاندا دەبینرێت کاتێك بەهۆی ڕامالینەوە دەردەکەون یان بەڕێی جووڵەی پلێتەکانەوە دێنەسەر ڕووی زەوی.

تنراوی پۆرفیری

تنراوی پۆرفیری Porphyritic texture، تنراوێکی کەڤرە ئاگرینەکانە کە تیایدا هەندێك لەکریستاڵەکان گەورەترن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی دەوریان. ئەو بارستە گرتاوەی لەژێر زەویدایە هەزاران ساڵی دەوێت بۆ ساردبوونەوە، لەکاتێکدا خاوە جیاوازەکان پلەی گەرمی جیاوازیان دەوێن بۆ ڕوودانی کریستاڵ دروست بوون کەواتە شێواوە و دەکرێت دەنکۆڵەی زبری گەورە لەناو زەمینەیەکی زۆر ورددا ببینرێت، کە ئەم تنراوەش بەپۆرفیری ناودەبرێت. هەرچی کریستاڵە گەورەکانە بەفینۆکریست ناودەبرێت و وردەکانی دەوریشیان بەزەمینە ناودەبرێت.

تنراوی شووشەیی

لەکاتی دەرپەڕینی ژیلەمۆ لەگڕکانەکانەوە بۆناو بەرگەهەوا، زۆر بەخێرای سارد دەبێتەوە و هیچ کات نییە بۆ دروست بوونی کریستاڵ، کە تنراوێکی شووشەیی Glassy texture دروست دەکات. ئۆبسیدیان یەکێکە لەوکەڤرانەی کە خاوەن تنراوێکی شووشەییە لەناو کەڤرە ئاگرینەکاندا.

تنراوی پایرۆکلاستیکی

هەندێك لەکەڤرە ئاگرینەکان لەئەنجامی ڕەقبوونی دەنکۆڵەو پارچەی بەردە دەرپەڕیوەکانی گڕکانەوە دروست بوون، لەکاتی هەڵچوونی گڕکانی بەتەقینەوە Violent volcanic eruption ئەو پارچانە لەوانەیە ورد بن وەك خۆڵەمێش یان گەورە بن و لەلێواری ملی گڕکانەکەوە دابتەپێن. ئەم جۆرە کەڤرانە بەوە دەناسرێن کە تەنراوی پایرۆکلاستیکیان Pyroclastic texture هەیە. لەبەرئەوەی کە ئەم جۆرە کەڤرانە ڕێی دروستبوونیان وەك دروستبوونی کەڤرە نیشتەنییە دەنکۆڵەییەکان وایە بۆیە لەشێوەی دەرەوەیاندا لەیەکتر دەچن.

تنراوی پێگماتیتی

تنراوی پێگماتیتی Pegmatitic texture لەتنراو لەژێر بارودۆخێکی تایبەتیدا دروست دەبێت، کە پێکهاتووە لەکریستاڵی زۆر گەورە و کەڤرە ئاگرینەکەش بەپێگماتایت Pegmatite ناودەبرێت. زۆربەی ئەم جۆرە کەڤرانە لەلێوارەکانی بارستە کەڤرە ئاگرینە بەناوداچووەکان یان ئەوانەی کە لەقووڵایدا ڕەق دەبن، دروست دەبێت.

ئەم کەڤرانە بەگشتی لەبەشی کۆتایی بوون بەکریستاڵدا دروست دەبن، کاتێك ئاو و ماددە گازییەکانی دیکەی وەك کلۆراین و فلۆراین وگۆگرد ڕێژەیەکی نائاسایی لەگرتاو دروست دەکەن، لەبەرئەوەی کە جووڵەی ئایۆنەکان ئاسانە لەم ژینگە دەوڵەمەند بەگاز و شلەکان بۆیە کریستاڵی قەبارە گەورە بەرهەم دێنێت. هەر ئەمەشە کە گەورەیی کریستاڵ لەپێگماتایتدا ناگەڕێتەوە بۆ کاتی زیادەی و بەهێواشی ساردبوونەوە، بەڵکو زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ژینگە دەوڵەمەندە بەشلەکان کە بوون بەکریستاڵی تیادا ڕوودەدات. لەپێکهاتەدا زۆربەی پێگماتایتەکان بەگرانایت دەچن. هەربۆیە پێگماتایت کریستاڵی گەورەی کوارتز و فیلدسپار و مەسکۆڤایتی تیادایەو هەندێجار بڕێکی دیاری لەخاوە بەنرخ و دەگمەنەکان تیادایە.

پێکهاتەی کەڤرە ئاگرینەکان

کەڤرە ئاگرینەکان بەگشتی و بەشێوەیەکی سەرەکی لەخاوە سلیکاتییەکان پێکدێت. لەگەڵ ئەوەشدا پێکهاتەی کیمیایی گرتاو ڕۆڵی هەیە لەدەست نیشانکردنی جۆری بەردەکە. وەك باسکرا هەشت توخمە سەرەکییەکە زۆر بڵاون وگرنگن و بەتایبەتی هەردوو توخمی ئۆکسجین وسلیکۆن کە بەگشتی بەسلیکا SiO_2 ناودەبرێت، بڕی سلیکا لەگرتاودا گرنگە هەرچەندە کە ماددەی سەرەکی گرتاوە.

کاتێك گرتاو وردەوردە سارددەبێتەوە، ئەو توخمانەی ناوی یەکدەگرن و کۆمەڵە سەرەکییەکانی خاوە سلیکاتییەکان دروست دەکەن. خاوە سلیکاتییە تاریکەکان یان فێرۆمەگنیسییەکان دەوڵەمەندن بەئاسن و مەگنیسیۆم و ڕێژەی سلیکا کەمە. ئۆلیڤین و پایرۆکسین و ئەمفیبۆڵ و بایۆتایت لەخاوە تاریکە سەرەکییەکانی کەڤرە ئاگرینەکانن لەتوێکڵی زەویدا. هەرچی خاوە سلیکاتییە ڕووناکەکان نافێرۆمەگنسییەکان هەیە، بڕێکی زۆرتر لەپۆتاسیۆم وسۆدیۆم و کالسیۆمیان تیادایە بەبەراورد لەگەڵ ئاسن و مەگنسیۆم. ئەگەر حیسابی کۆمەڵیان بۆبکەین ئەمانە سلیکایان زۆرترە وەك لەفێرۆمەگنیسییەکان. خاوە سلیکاتییە ڕووناکەکان کوارتز و مەسکۆڤایت بڵاوەکانیانن، هەروەها فیلدسپاڕیش نزیکەی 40٪ی کەڤرە ئاگرینەکان پێکدێنێت (ئەگەر خوێنەر حەز بەزانیاری زیاتر دەکات سەبارەت بەڕەوشتی خاوەکان و ناسینەوەیان ئەوا دەکرێت بگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەکانی ژمارە 3 و 4).

پێکهاتەی گرانایتی یان بازڵتی؟

ئەگەر بەوردی سەیری کەڤرە

ئاگرینەکان و ئەو گڕتاوەی کە لێوەی دروست دەبن بکەین و بێگوێدانە پێکهاتەکەیان، دەتوانرێت بۆ دوو بەش جیابکرێنەوە لەسەر بنەمای ڕێژەی خاوە ڕووناکەکان بۆ تاریکەکان (شێوەی ژمارە3). لەجەمسەرێکی وێنەکەوە دەردەکەوێت کە لایەکی دەوڵەمەندە بەخاوە ڕووناکەکان (کوارتز و فیلدسپار). ئەو کەڤرە ئاگرینانەی کە لەم جەمسەرەدا دروست دەبن زیاتر پێکهاتەیان گرانایتییە. زەویناسەکان ئەم کەڤرانە بەفێلسیکەکان Felsic ناودەبەن، کە ناوەکە لەفیلدسپار و سلیکاوە هاتووە. جگە لەفیلدسپار و کوارتز ئەم کەڤرانە نزیکەی 10٪ خاوە سلیکا تاریکەکانیشیان تیادایە کە بەگشتی بایۆتایت و ئەمفیبۆڵن. کەڤرە گرانایتییەکان دەوڵەمەند بەسلیکا نزیکەی 70٪ و پێکهاتەی سەرەکی توێکڵی کیشوەرین.

هەرچی ئەو کەڤرانەی کە دەوڵەمەندن بەخاوە سلیکاتییە تاریکەکان و فیلدسپاری پلاجیۆکلێسی دەوڵەمەند بەکالسیۆم (بەڵام کوارتز نییە)، ئەمانە دەناسرێن کە پێکهاتەی بازڵتیان هەیە(شێوەی ژمارە3). لەبەرئەوەی کە ئەم کەڤرانە برێکی زۆر لەخاوە فیرۆمەگنیسییەکانی تیادایە بۆیە لەلای زەویناسەکان بەمافیکەکان Mafic دەناسرێن (زاراوەکە لەمەگنیسیۆم و ئاسنەوە وەرگیراوە لەبنەچە لاتینیەکەی). هەر زۆری ئاسنەکەیە کە کەڤرەکە ڕەنگی تاریك یان تێر وەردەگرێت. ئەم کەڤرە بازڵتیانە زیاتر بنی دەریاکان و زەریاکان پێکدێنێت، سەرەرای گرکانە دوورگەییەکانی ناو زەریاکان. بێگومان بازڵت لەسەر وشکانیش هەیە.

بڕی سلیکا

وەك ئاماژەی پێدرا بڕی سلیکا زۆر گرنگە و لەناونانی کەڤرەکەشدا ڕۆڵی هەیە. کەڤرەکانی توێکڵ لەسلیکای کەمەوە کەبڕەکی کەمتر لە45٪ دەبێت کەڤرە سەروو تفتەکان پێکدێنێت. ئەم ڕێژەیە بەرزدەبێتەوە بۆ 70٪ لەکەڤری فیلسیکەکاندا. کەواتە بەگەڕانەوە بۆ شێوەی 3، دەتوانرێت جۆرەکانی فیلسیك و مافیك بەئاشکرایی وبەڕوونی دیار بکرێت. هەندێك کەڤر هەیە کە دەکەونە نێوان ئەو دوو بەشەوە و مامناوەندیین و دەناسرێن بەئەندیسایت. بەڵام هەرچی کەڤری سەروو تفتەکان کە ڕەنگیان تێرە و تاریکن دەکەونە کۆتای دایەگرامەکەوە بەرامبەر پێکهاتەی گرانایتی.

ناونانی کەڤرە ئاگرینەکان

کەڤرە ئاگرینەکان پۆلێن دەکرێن لەسەر بنەمای ڕەنگ و پێکهاتن و جۆری تنراوەکەی (شێوەی ژمارە3). تنراوی جیاواز لەئەنجامی مێژووی ساردبوونەوەی جیاجیاوە پەیدا دەبێت. لەبەرئەوەی کە پۆلێنکردنی ئەم کەڤرانە لەسەر پێکهاتەی خاویی و تنراوەییانە، بۆیە دەکرێت دوو بەرد هەمان پێکهاتەی خاوییان هەبێت، بەڵام لەجۆری تنراوەکەیاندا جیاوازبن کە ئەمەش دوو ناوی جیا وەردەگرن. بۆنموونە گرانایت کەڤرێکی دەنکۆڵە زبری بەناوداچووە (واتە لەقووڵاییدا ڕەق بووە)، بەڵام بەرامبەرەکەی کە هەمان پێکهاتەی کیمیایی هەیە و دەنکۆڵەکانی وردن بەرایۆلایت ناودەبرێت. هەردووکیان دوو مێژووی ساردبوونەوەیان هەیە و جیاوازن.

کەڤرە ئاگرینییە فیلسییەکان

ئەم کۆمەڵە کەڤرە چەند دانەیەکی ناوداریان هەیە، بۆنموونە:

گرانایت

گرانایت Granite یەکێکە لەوکەڤرانەی کە زۆر بڵاوەو باش ناسراوە(شێوەی ژمارە4). ئەمەش لەوانەیە لەبەرئەوە بێت کە جوانەو کاتێك پۆلیش دەکرێت بۆ دیکۆرات بەکاردێت و لەوانەشە لەبەرئەوە بێت کە لەتوێکڵی کیشوەریی گۆی زەویدا بڵاوە. لەکوردستاندا لەناوچەی قەڵادزە هەیە وەك لەشاخی هێرۆ و هەڵشۆ.

شێوەی ژمارە3: پێکهاتەی خاویی کەڤرە ئاگرینە بڵاوەکان و جۆری ئەو گڕتاوەی لێوەی دروست دەبن (سەرچاوەی ژمارە 5)

گرانایت کەڤرێکی دەنکۆڵە زبرە، بەنزیکی لە25٪ کوارتزەو 65٪ فیلدسپارە، کە زۆربەی دەوڵەمەند بەپۆتاسیۆم و سۆدیۆمە. دەنکۆڵەکانی کوارتز خڕ و شووشەین و ڕووناك و خۆڵەمێشییەکی کاڵ دەردەکەون. دەنکۆڵەکانی فیلدسپار شووشەیی نین و سپی بۆ خۆڵەمێشی دیاردەبن و لاکێشەیی لەشێوەدا دیارن. کاتێك جۆری فیلدسپارەکە دەوڵەمەند دەبێت بەپۆتاسیۆم ئەوسا کەڤرەکە سوورێکی تێر دەردەکەوێت.

لەپێکهاتە خاوییەکانی دیکە مەسکۆڤایت و بایۆتایت و ئەمفیبۆڵ بەکەمی هەن، بەڵام بەگشتی خاوە تاریکەکان ڕێژەی کەمتر لە10٪ پێکدەهێنن. هەندێجار گرانایت تنراوەی پۆرفیری دەردەکەوێت کە هەندێك کریستاڵ درێژییان دەگاتە سانتیمەترێك و زیاتر. ناوی گرانایت ئێستا لەنێو زەویناسەکاندا وەك ناوێکی گشتی بۆ هەموو ئەو کەڤرانەی دەنکۆڵە زبر و ڕەنگ کاڵن بەکاردێت، بەڵام لەڕووە زانستییەکەیەوە پێویستە ئەو مەرجانەی تیادا بێت کە باسکرا.

رایۆلایت

ڕایۆلایت Rhyolite بریتییە لەبەرامبەری کەڤری دەرپەڕیو یان هەڵقوڵاوی گرانایت، کە هەروەك گرانایت پێکهاتەکەی لەکوارتز و فیلدسپار پێکدێت. ڕایۆلایت کەڤرێکی خاوەن تنراوەی وردە کە دەنکۆڵەکان هەندێجار شووشەیین کە نیشانەی ساردبوونەوەیەکی خێرایە. لەوانەیە هەندێجار پۆرفیری بێت، دەنکۆڵە گەورەکان زیاتر کوارتز یان فیلدسپاڕ دەبن. بەپێچەوانەی گرانایتەوە ڕایۆلایت بڵاوبوونەوەی لەسەر زەوی کەمەو بەبارستەی بچووك دەردەکەوێت. لەپارکی یەلۆستۆن لەئەمریکا زۆر بەجوانی دەردەکەوێت و بڵاوە (بڕوانەسەرچاوەی ژمارە 5).

ئۆبسیدیان

ئۆبسیدیان Obsidian کەڤرێکی تاریکی شووشەییە کاتێك دروست دەبێت کە ژیلەمۆی دەوڵەمەند بەسلیکا بەخێرایی ڕەق دەبێت. بەپێچەوانەی کەڤرەکانی دیکەوە کە ڕیزبوونێکی ڕێکوپێك و سیستیماتیکیان هەیە، ئایۆنەکان لەئۆبسیدیاندا بڵاو و نارێکن. کە ئەمەش کەڤرێکی شووشەیی دەدات و بەمانایەکی دیکە لەخاو پێکنایەت. بەگشتی ڕەنگی تاریك یان سوورێکی تێرە و بڕێکی باش سلیکای تیادایە. لەپێکهاتەدا لەگرانایت دەچێت، بەڵام ڕەنگە ڕەشەکەی لەبڵاوبوونەوەی ئایۆنە کانزاییەکانەوە وەردەگرێت. لەلێوارەکاندا ڕووناکەو تیشك پیایدا تێپەڕدەبێت و شکاندنێکی لەپکەیی هەیە. لەلایەن ئەمریکیە کۆنەکانەوە وەك بڕەر بەکارهاتووە.

پیومەس

پیومەس Pumice کەڤرێکی گڕکانییە هەروەك ئۆبسیدیان و تنراوێکی شووشەییی هەیە و بەگشتی لەگەڵ ئۆبسیدیاندا هەیە. پیومەس کاتێك دروست دەبێت کە بڕێکی یەکجار زۆر لەگازەکان دەردەچن و کونیلەکان بەجێدەهێڵن کە یەکێکە لەنیشانەکانی پیومەس، هەرچەندە لەوانەیە پیومەس کونیلەی تیادانەبێت و وەك پارچەیەکی شووشەی شکاو دەربکەوێت. لەبەر بوونی قەبارەیەکی زۆر لەکونیلە زۆرکات سەر ئاودەکەوێت.

کەڤرە ئاگرینییە ناوەندییەکان

کەڤرە ئاگرینە ناوەندییەکان بەئەندێسایتیش ناودەبرێن. ئەندیسایت Andesite کەڤرێکی خۆڵەمێشی دەنکۆڵە وردی گڕکانییە. بێگومان ناوەکەی لەناوی شاخەکانی ئەمریکای باشورەوە وەرگیراوە، کە بڕێکی زۆر لەم کەڤرە لەوێدا بڵاوە. جگە لەشاخەکانی ئەندیز زۆر لەناوچە دەوروبەرەکانی ئۆقیانووسی هێمن بەم جۆرە بەردە بەناوبانگە. بەگشتی تنراوی ئەندیسایت تنراوێکی پۆرفیرییە، دەنکۆڵە گەورەکان ڕووناکن و لاکێشەن و لەجۆری فیلدسپاڕن یان درێژکۆلەن و ئەمفیبۆڵن. ئەندیسایت

شێوەی ژمارە4: کەڤری گرانایت یەکێکە لەکەڤرە ئاگرینە بڵاوەکان کە لەقووڵایدا ڕەق دەبێت بەشێوەیەکی سەرەکی لەخاوەکانی فیلیسپاڕ و کوارتز و بایۆتایت پێکدێت

لەکەڤری ڕایۆلایت دەچێت، هەربۆیە پشکنین بەوردبین یان لەژێر وردبیندا پێویستــە بۆ ناسینەوەی خاوەکان و حیسابکردنی بڕەکانیان. ئەندیسایت زۆر بەکەمــی کوارتزی تیادایە، بەڵام ڕایۆلایت نزیکەی 25٪ی کوارتزە.

دایۆرایت

دایۆرایــت Diorite بریتییــە لەکەڤری بەرامبەری ئەندیســایت کە لەقووڵاییــدا ڕەق دەبێت و هەربۆیەش دەنکۆڵەکانــی زبرن کــە هەندێجار لەگرانایتــی خۆڵەمێشــی دەچێت. دەکرێــت لەگرانایــت جیابکرێتەوە بەنەبوونی کریســتاڵی جوانی کوارتز و بڕێکی زیاتریش خاوە ســلیکاتییە تاریکەکانــی تیادایــە. پێکهاتــەی بەگشــتی لەفیلدســپاری دەوڵەمەند بەســۆدیۆم و هەروەهــا ئەمفیبــۆڵ پێکدێــت. لەبــەر نزیکــی قەبارەی دەنکۆڵەکان شێوەی گشتی بەردەکە وەک خۆی دیار دەبێت.

کەڤرە ئاگرینییە مافیکەکان

کەڤــرە ئاگرینییــە مافیکەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

بازڵت

بازڵــت Basalt کەڤرێکــی ڕەنگ ســەوزی تێر بــۆ ڕەشــی دەنکۆڵە وردی گرکانییــە و بەشــێوەیەکی ســەرەکی لەخاوەکانی پایرۆکسین و فیلدســپاری دەوڵەمەند بەکالسیۆم پێکدێــت، لەگەڵ کەمێــک ئۆلیڤین و ئەمفیبۆڵ. ئەگەر تنراوەکەی پۆرفیری بێت ئــەوا دەنکۆڵە گەورەکان بریتین لەفیلدســپاری ڕووناک یان ئۆلیڤینی شووشــەیی. بازڵــت بڵاوترین جۆری کەڤــرە ئاگرینــە گرکانییەکانە. زۆر لەدوورگــە گرکانییــەکان لەبازڵــت پێکهاتــوون لــەوەش زیاتر بەشــی ســەرەوەی توێکڵی زەریایی لەبازڵت دروســت بــووە. کەڤــری بازڵتــی لەباشــوری کوردســتاندا لەناوچەی ماوەت و پێنجوێن هەیە.

گابرۆ

گابــرۆ Gabbro دادەنرێــت بەکەڤــری بەرامبەری بازڵــت، واتە هەمان پێکهاتەی خاویی بازڵتی هەیە، بەڵام دەنکۆڵە زبــری بەهۆی ئەوەی کە لەقووڵاییــدا ڕەق بووە(کەڤرێکی ئاگرینــی بەناوداچــووە). ڕەنگــی ســەوزێکی تێــر بۆ ڕەشــە. لەگەڵ ئەوەشــدا کــە کەڤرێکی ســەرەکی نییە لەکیشوەرەکاندا واتە لەتوێکڵی کیشــوەریدا، بــەڵام بڕێکــی باش لەتوێکڵــی زەریایی پێکدێنێت. گابرۆ یەکێکە لەبەردە بڵاوەکان لەباشوری کوردستان و لەناوچەی ماوەت بەزۆری هەیە (شێوەی ژمارە5).

کەڤرە وردبووە گرکانییەکان

ئەم کەڤرانە لەئەنجامی ڕەق بوونی پارچە دەرپەڕیوەکانی گرکانەوە کە پێکەوە کۆدەبنەوە دروست دەبێت. یەکێــک لەکەڤــرە بەناوبانگەکانــی ئەم جــۆرە بریتییە لەتــەف Tuff، کە پێکدێــت لەپارچــەی زۆر وردی خۆڵەمێشــی گرکان کە بەماددەیەکی لکێنەر پێکەوە دەبەسترێنەوە. کاتێک کە پارچەکان زۆرگەرمــن و پێکەوە دەتوێنــەوە کەڤرێکــی بەنــاو تەفی پێکەولــکاو یان تواوە Welded tuff دروست دەکەن و ئەمانە بۆ دوورییەکی زۆر بڵاودەبێتەوە و شێوەی فەرشێک وەردەگرێت. لەپێشاندا بڕوا وابوو کە ئەم شیتانە لەئەنجامی بڵاوبوونەوەی ژیلەمۆی ڕایۆلایتییەوە دروست بوون، بەڵام پاشــان دەرکەوت کە ژیلەمۆی دەوڵەمەند بەسلیکا لینجییەکەی زۆر لەوە زیاترە کەوابەئاسانی بۆ دووری دەیان کیلۆمەتر بڵاوبێتەوە (بۆ زیاتر ناســینی ئەم جۆرە کەڤرانە دەکرێت خوێنەر سەیری سەرچاوەی ژمارە 5 بکات).

بنەچەی گرتاو

بێگومــان لێــرەدا نامەوێت زۆر بەدوورودرێــژی بچمــە نــاو هەنگاو بەهەنگاوی دروســت بوون و بنەچەی کەڤــرە ئاگرینەکانــەوە، چونکــە بابەتێکــی زۆر ورد و تایبەتــە کە بۆ ئاســتی ئەم وتــارە لەوانەیە گونجاو نەبێت. زۆربەی زەویناسەکان لەوەدا کۆکن کــە زۆربەی گرتاو لەبەشــی کەوڵی گۆی زەوییەوە دێت و جووڵەی پلێتەکانیش ڕۆڵــی بەرچاویان هەیە ڕەبنەچەی گرتاودا Origin of Mag-ma. زۆربەی چالاکییــە ئاگرینەکان لــەو ناوچانــە ڕوودەدەن کە نێوانی

شێوەی ژمارە 5: کەڤری گابرۆ یەکێکە لەکەڤرە ئاگرینە بڵاوەکان کە لەقووڵایدا ڕەق دەبێت. بەشێوەیەکی سەرەکی لەخاوەکانی پلاجیۆکلێس و پایرۆکسن و ئەمفیبۆڵ و ئۆلیڤین پێکدێت (سەرچاوەی ژمارە 8)

جیابوەونەوە یـــان دوورکەوتنەوەی دوو پلێتــە Divergent plate boundaries کــە ئەمانــەش لەبنی زەریاکاندا دروســت دەبن و شــەق دەبەن. بەشــێکی باشــیش لەگڕتاو لەناوچە بەیەکــدا دراوەکانی کاتێك پلێتێکی زەریای دادەبەزێت یان لەژێر پلێتێکی کیشــوەریدا نقــوم دەبێت. لەم شــوێنانەدا گڕتاو پێکهاتەیەکی تێکەڵی هەیە لەکەڤــرە تواوەکانی پلێتــە دابەزیوەکــەو لەکەوڵیــش. هەندێك گڕتاویــش لەوەدەچێت زۆر لەقووڵایــدا دروســت بووبێت و هیچ پەیوەندییەکی بەجووڵەی پلێتەکانەوە نییە (بۆزیاتر تێگەشــتن لەسنووری پلێتەکان و جۆرەکانی بگەڕێرەوە بۆ سەرچاوەکانی ژمارە 2 و 6).

پەیدابوونی گڕتاو لەکەڤرە ڕەقەکانەوە

زەویناســەکان ئەوەیان پشــت ڕاســتکردۆتەوە کە گڕتاو لەئەنجامی توانەوەی کەڤرە ڕەقەکانی توێکڵ و بەشی ســەرەوەی کەوڵی زەوییەوە بنەچەدەگرێت. ئــەوەی کە گرنگە و دیارە ئەوەیــە کە پلەی گەرمی هێند بەرز ببێتەوە کە بگاتە سەرووی پلەی گەرمی توانەوەی کەڤرەکان. کەواتە ڕۆڵی پلەی گەرمی زۆر گرنگە. دەبێت بپرسین کە سەرچاوەی گەرمی زەوی لەکوێوە دێت؟ ئەمەش زەویناسەکان کۆکن لەســەر ئەوەی کــە تا بچیتە قووڵایی ژێر زەوییــەوە گەرمی زیاد دەکات. ئەم گۆڕانەش لەپلەی گەرمی لەشــوێنێکەوە بۆ شــوێنێکی دیکە دەگۆڕێت، بــەڵام بەتێکــڕا لەنێوان 20پلەی سەدی بۆ 30پلەی سەدیدایە بۆ هەر کیلۆمەترێك لەبەشی سەرەوەی توێکڵ (بڕوانەســەرچاوەکانی ژمارە 5 و 7). ئــەم گۆڕانی پلەی گەرمییە بەرێژەی گەرمــی زەوی Geother-mal gradient ناودەبرێت. ئەوەی کە خەمڵێنراوە لەقووڵای 100کم دا پلەی گەرمی دەگاتە 1200 بۆ 1400 پلەی ســەدی. لەم پلە گەرمییــە بەرزەدا، کەڤرەکان لەبەشی خوارەوەی توێکڵ و بەشــی ســەرەوەی کەوڵدا نزیکن لەپلــەی گەرمی توانەوەیــان، بەڵام هێشــتا نەتواونەتەوە و زۆر گەرمن. یەکێك لەسەرچاوە ســەرەکییەکانی گەرمی گڕتاوی بازڵتییە کە لەبەشــی کەوڵی زەویدا دروست دەبێت. کاتێك ئەم گڕتاوە بازڵتییە بەرزدەبێتەوە و هەڵئاوساوێك لەژێر کەڤرەکانی توێکڵدا دروســت دەکات. بێگومان گڕتاوەکە چڕی کەمترە و گەرمتریشــە. ئەمەش دەبێتــە هۆکارێك بــۆ توانەوەیەکی بەشیی کەڤرەکانی توێکڵ و لەدوایدا دروســت بوونی گڕتاوێکی دەوڵەمەند بەســلیکا. ئەوەی جێگەی پرسیارە ئەی سەرچاوەی گەرمی بۆ توانەوەی کەڤرەکانی کەوڵ لەکوێوەیە؟ ئەوەی بروا پێکــراوە کە ئەو گڕتاوەی کەوڵ پێویستی بەگەرمی زیاتر و سەرچاوەی گەرمی نییە.

ڕۆڵی پەستان گرنگە لەهێشتنەوەی گــۆی زەوی وەك ئێســتای. ئەگەر پلەی گەرمی تەنیــا هۆکار بووایە بۆ دیاریکردنی ئاخۆ کەڤرەکان بتوێنەوە یان نــا ئەوا گۆی زەوی وەك تۆپێکی تــواوە و دەورە دراو بەچینێکــی تەنکــی ڕەق وادەبوو. بەڵام بێگومان کارەکە بــەو شــێوەیە نییە و هۆی ســەرەکیش دەگەڕێتەوە بــۆ ڕۆڵی پەســتان. کاتێك توانەوە ڕوودەدات قەبارەش زیــاد دەکات لەقووڵاییدا و لەژێر پەستاندا. لەئەنجامدا زیادبوونی پەســتان دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی توانــەوەی کەڤرەکان. بەپێچەوانەشــەوە کاتێك پەســتان کەم دەبێتەوە ئەوکاتە پلەی گەرمی توانەوەی کەڤــرەکان نزم دەبێتەوە. کاتێك پەستانی قەتیسماو دادەبەزێت ئــەو کاتــە توانەوەیەکــی لاچوونی پەســتان دەتەقێت یــان ڕوودەدات. لەوانەیــە ئەمە کاتێــك ڕووبدات کە کەڤرەکانی کــەوڵ بەرزدەبنەوە وەك بەرەئەنجامی تەووژمە بەرزبووەوەکان بەم شــێوەیەش دەچێتە ناوچەیەکی کەم پەســتان. ئەم کردارە بەرپرسە لەبنەچەی گڕتــاو لەنێوانە ڕووە لێك دوورکەوتووەکانی پلێتەکان (بەرزایی ناوەڕاستی زەریا).

ڕۆڵــی هەڵمەکانی نــاو گڕتاویش گرنگە، ئاو و تواوە هەڵمییەکانی دیکە

شێوەی ژمارە6: خامی کرۆمایت، یەکێکە لەسەرچاوەکانی دەرهێنانی توخمی کرۆم، ناوچەی شاربازێڕ سلێمانی، کوردستان (سەرچاوەی ژمارە 8).

Volatiles وەك چۆن خوێ كاردەكات لەسەر سەهۆڵ هەمان ڕۆڵیان هەیە. واتە ئەم هەڵمانە وادەكات كەڤر لەپلەیەكی گەرمی نزمدا بتوێتەوە. ڕۆڵی هەڵمەكان لەدروستبوونی گڕتاودا گرنگە لەناوچە بەیەكدا كێشراوەكانی نێوان پلێتەكان كاتێك توێكڵی زەریای ساردبووەوە بەرەو كەوڵ دادەبەزێت. كاتێك ئەو پلێتە زەریایە دادەبەزێت گەرمی و پەستان هەردووكیان ئاو لەكەڤرە كانی توێكڵ كە نوقم بوون وەردەگرێت. ئەم هەڵمانە كە زۆر بەجووڵەن، كۆچ دەكەن بۆ لێوارە گەرمەكانی كەوڵ كە دەكەونە سەرەوە. بڕوا دەكرێت ئەم كردارە كە ببێتە نزم بوونەوەی پلەی گەرمی توانەوەی كەڤرەكان و هەندێكیان بتوێنەوە.

كرداره ئاگرینەكان و كۆبوونەوەی خاوەكان

كۆبوونەوەی بەشێك لەخاوە ئابوورییە گرنگەكانی وەك ئاڵتون و مس و زیو و جیوە و پلاتین و قورقوشم و كرۆم و نیكل، پەیوەندیدارە بەكردارەكانی تایبەت بەكەڤرە ئاگرینەكان. چڕبوونەوەی ئەم خاوە گرنگانە لەبەشێك لەبەشەكانی دروستبوونی كەڤرە ئاگرینەكاندا گرنگی دەدات بەپێكهاتەی كەڤرە ئاگرینەكان و چۆنێتی دروستبوونیان. بۆنموونە، تەنێكی گڕتاوی بازڵتی كاتێك ساردەبێتەوە، خاوە قورسەكان دەبن بەكریستاڵ و هێواش هێواش دادەبەزنە بنی گڕتاوەكەوە. ئەم جۆرە لەكۆبوونەوەی گڕتاوی یارمەتی چڕبوونەوەی هەندێك كانزا دەدات، كە نیشتوویەكی گرنگی وەك كرۆمایت (خامی كرۆمیۆم) و مەگنەتایت و پلاتینیۆم دروستبكات. چینەكانی كرۆمایت كەبەشێوەی یەكبەدواییەكی لەگەڵ خاوە قورسەكانی دیكەدا دروستدەبێت لەئاڵۆزی مۆنتانا لەئەمریكا دەردەهێنرێت. ئاڵۆزی بوشفیڵد لەئەفەریكای باشوور لەهەندێك شوێندا ئەستووری چینەكانی كرۆمایت دەگاتە2م و بەیەكێك لەسەرچاوە هەرە گرنگەكانی كرۆمایتی جیهان ناودەبرێت. هەروەها لەكوردستانیش خامی كرۆمایت هەیە لەناوچەی ماوەت (شێوەی ژمارە 6) وپێنجوێن و رایات و قەلەندەر، كە دەكرێت لەڕووی ئابوورییەوە سوودی لێوەربگیرێت بەدەرهێنانی كرۆمەكەی (بڕوانەسەرچاوەی ژمارە8). سەرەڕای بوونی خامی ئاسن لەباشووری كوردستان و بەتایبەتی لەناوچەی پێنجوێن، كە دەكرێت لەڕووی بەرهەمهێنانی ئاسنەوە بەسوود بێت.

كۆبوونەوەی گڕتاویی لەقۆناغەكانی دوایینیشدا گرنگە، ئەمەش بەشێوەیەكی كەم بەسەر گڕتاوی گرانایتیدا ڕاستە، كە زۆر لەتوخمە دەگمەنەكان چڕدەبنەوە و كۆدەبنەوە. ئەم جۆرە لەگڕتاویارمەتی دروستبوونی كریستاڵی گەورە دەدات كە هەندێكیان چەند پێیەك درێژدەبن. ئەم كەڤرانەی كە لەم گڕتاوەوە دروستدەبن بەپێگماتایت Pegma-tite ناودەبرێن، كە لەكریستاڵی زۆر گەورە پێكدێت. زۆربەی پێگماتایتەكان پێكهاتەی گرانایتیان هەیە كە كریستاڵە گەورەكان كوارتز و فیلدسپاڕ و مەسكۆڤایتن. فیلدسپاڕ لەپیشەسازی سیرامیكدا بەكاردێت و مەسكۆڤایتیش لەدروستكردنی نەگەیەنەری كارەبایدا. سەرەڕای ئەمانەش پێگماتایت هەندێك كۆبوونەوەی توخمەكانی وەك لیسیۆم و سیزیۆم و یۆرانیۆم و هەندێك لەتوخمە بەدەگمەنەكان، هەروەها هەندێك لەخاوە بەنرخەكانی وەك بیریل و تۆپاز وتۆرمالین. زۆرینەی پێگماتایتەكان دەكەونە ناوچە ئاگرینە گەورەكانەوە یان وەك دەمارێك كە كەڤرە خانەخوێیەكانی چواردەوری ژووری گڕتاو دەبڕێت دەردەكەوێت. بێگومان مەرج نییە هەموو قۆناغێكی دوایینی گڕتاو پێكهاتەیەكی گرانایتی بەرهەم بهێنێت. هەندێك گڕتاو زیاتر دەوڵەمەند دەبێت بەئاسن یان بەمس. وەك ئەوەی لەكیراڤا لەسوید هەیە، كە گڕتاوەكە زیاد لە60٪ بریتییە لەمەگنەتایت كە پاش ڕەقبوونی یەكێك لەگرنگترین خامەكانی ئاسنی جیهانی پێكهێناوە.

لەناو ئەو خامانەی كە بەڕوونی لەبنەچەیەكی شلەی گەرمی دەوڵەمەند بەئاسنەوە كە ناودەبرێن بەشلە گەرمەكان Hydrother-mal solutions. ئاڵتون یەكێكە لەو خاوانەی كە لەم ڕێگەیەوە دروستدەبێت وەك ئەوەی لەكانی هۆمستاك لەئەمریكا هەیە. هەروەها خامەكانی زینك و قورقوشم و زیو بەم شێوەیە دروستدەبن. ئەم خامانە لەباشووری كوردستانیش لەناوچەكانی بانك و شیرانێش و ئاڵانش و پیترۆمە لەپارێزگای دهۆك و لەناوچەی مەرابەستا لەقەلادزە هەن. زۆربەی نیشتووی شلە گەرمەكان دەوڵەمەند بەكانزاكان و لەقۆناغەكانی دوایینی كردارەكانی گڕتاوە وە دروست دەبن. زۆرێك لەنیشتووەكانی ئاڵتون و زیو و جیوە لەدەمارە بەشلە گەرمەكان

دروستبووەوە بەرهەمدێن. لەم جۆرەش لەخامەکان لەناوچەی وەراز لەماوەت و لەپێنجوێن ولەگوندی سەرگۆزەی ناوچەی زاخۆ هەن.

جۆرێکی دیکە لەکۆبوونەوەی خاوەکان کە هەر بەچالاکی شلە گەرمەکان دروست دەبێت ناودەبرێت بەنیشتووی بڵاو Disseminated deposits. لەم جۆرەدا لەبری ئەوەی کە خامەکە بەشێوەی دەمار یان بارستەیەك کۆببێتەوە ئەوا بەشێوەیەکی بەربڵاو لەکەڤرەکاندا هەیە. زۆرینەی مسی جیهان بەمشێوەیە هەیە وەك لەشیلی و کانی مسی کانیۆن لەئەمریکا. بێگومان بری هەبووی خامەکە لەم جۆرەدا کەمە کە بۆنموونە لە0.4 بۆ 0.8 ٪ مس. بۆیە لەنێوان 125 بۆ 250 کگم لەخامەکە پێویستە دەربهێنرێت تا بتوانرێت 1کگم لەکانزاکە دەستبکەوێت.

یەکێکی دیکە لەخاوە ئابوورییە گرنگەگان ئەڵماسە کە لەبنەچەدا لەکەڤرە ئاگرینەکاندایە. ئەڵماس وەك خاوێکی بەنرخ دیاریکراوە و لەکاری زەرەنگەری و جوانکردندا بەکاردێت. بڕوادەکرێت کە لەقوولای 200کم دروست ببێت تا لەژێرپەستانێکی ئاوادا ئەو کاربۆنە ببێتە ئەڵماس بۆ زیاتر تێگەشتن لەبنەچەی ئەڵماس دەکرێت خوێنەر بگەڕێتەوە بۆ سەرچاوەی ژمارە 9). ئەڵماس لەقووچەکێکی لەکەڤری ئاگرین دروستبوودا هەیە کە بەشێوەیەکی بڵاو لەهەموو قووچەکەکەدا کە بەکیمبرلایت Kimberlite دەناسرێت هەیە. بەناوبانگترین کیمبرلایت ئەوەی باشووری ئەفریکایە.

سوپاس: سوپاس و پێزانین بۆ د. تۆڵە ئەحمەد میرزا، پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەبەشی جیۆلۆجی زانکۆی سلێمانی بۆ پێشنیار و سەرنجەکانی.

سەرچاوەکان

1. ئیبراهیم محەمەد جەزا، خاوچییە؟ گۆڤاری زانستی سەردەم، 2010، ژمارە 42، ل170-173.

2. ئیبراهیم محەمەد جەزا، پێکهاتەی ناوەوەی زەوی، گۆڤاری خاك،مەی 2010، ژمارە155،ل37 39-.

3. ئیبراهیم محەمەد جەزا، بەردی گەوهەر،گۆڤاری خاك، مەی 2009، ژمارە 143، ل 42-44.

4. کەمال جەلال غەریب، 2002، کەلەفەرهەنگی مەعدەنەکان، کوردی- عربی –ئینگلیزی، سلێمانی، 274ل.

5. Lutgens، F.K.، and Tarbuck، E.J.، 2006، Essentials of Geology، 9th ed.، Pearson Printice Hall، New Jersey، 486p.

6. ئیبراهیم محەمەد جەزا، کیشوەری ئەفریکاکەرت دەبێت! گۆڤاری خاك،دیسەمبەر 2009، ژمارە150،ل38-40.

7- ئیبراهیم محەمەد جەزا، قووڵترین بیر لەجیهاندا، گۆڤاری خاك،فێبریوەری 2010، ژمارە152،ل42-43 .

8-Mirza،T.A.، 2008، Petrogenesis of the Mawat Ophiolite Complex and associated chromitite، Kurdistan Region، NE Iraq، Unpublished Ph D Thesis، University of Sulaimani، 189 pp.

9. ئیبراهیم محەمەد جەزا، ئەڵماس چۆن دروست دەبێت؟، گۆڤاری خاك، جولای 2009، ژمارە 145، ل 44-46.

10. Grotzinger، J.، Jordan، T.H.، Press،F.، and Siever، R.، 2007، Understanding Earth، Freeman and Company،New York،y، 579p.

11. Thompson، G.R.، and Turk، J.، 2007، Earth Science and the environment، 4th edition، Thomson Books/Cole، Belmont، USA، 635p.

* **پرۆفیسۆری یاریدەدەر/بەشی زەویناسی زانکۆی سلێمانی**
ibrahimjaza@yahoo.com

پێڵاوی پاژنە بەرز بەسوودە

لەبەدواداچونێکدا دەرکەوت باشترین هۆکاری ژنان بۆ زاڵبوون بەسەر ئازار و خەم و خەفەتی شکستهێنان لەپەیوەندیدا و جیابوونەوەیان لەخۆشەویستەکانیان بریتییە لە لەپێکردنی پێڵاوی بەرز و عەزیزی رەشی کورت.

نزیکەی سێ بەشی ئەو ژنانەی کە لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەشداربوون وتیان: لەو کاتانەدا حەز دەکەین برۆین بۆ بازار و پارەی زۆر خەرج بکەین بەتایبەتی لەچەند هەفتەی سەرەتای جیابوونەوە و پچڕانی پەیوەندی، هیچ کام لەو ژنانە لەم بارودۆخانەدا هیچ دەست لەخۆیان ناگرنەوە و ئامادەن زیاتر لە 45٪ی مووچەکەیان لەو بازارەدا سەرف بکەن و بۆ خەرج کردنی زیاتر لە 250 جوونەیهی ئوستەرلینی دوودڵ نابن.

هەر بۆ زاڵبوون بەسەر خەم و خەفەتی جیابوونەوە هەندێك لەژنان نازی خۆیان زیاتر هەڵدەگرن یان گوێ لەمیوزیك دەگرن یان سەیری فیلم دەکەن یان وەرزش دەکەن.

دامەزراوەی کلوزس شو لەندەن کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی ئەنجامداوە رایگەیاند لە 60٪ی ژنان پێویستیان بەزیاتر لەسێ مانگە بۆ ئەوەی ئەو خۆشەویستییە شکستهاتووە تێپەڕێنێت.

مێریام هامیزاد بەڕێوەبەری بازاری ناوبراو لەمبارەیەوە وتی: ئارەزووی شت کرین لەم بارودۆخانەدا یان پەنا بردن بۆ بازار لەلایەن ئەو ژنانەوە کە لەخۆشەویستەکانیان جیا دەبنەوە تەنیا بۆ چێژوەرگرتن و دروست کردنی کەشێکی خۆشی نییە، بەڵکو ئەو ژنانە دەیانەوێت وێنەیەکی نوێ دەربارەی خۆیان جیاواز لەرابردوو دروست بکەن و ئەم ژنانە لەهەموو کاتێك زیاتر پێویستیان بەو گۆرانکارییە و ئەوەش بەمافی خۆیان دەزانن.

مەترسییەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە

د. بەختیار سادق تۆفیق

نەخۆشی هەوکردوونی ڕیخۆڵە ئتان ڕیخۆڵەی هەوکردوو Inflamma-tory bowel disease یەکێکە لەو نەخۆشییانەی تووشی ڕیخۆڵە(*) دەبێت، ئەم نەخۆشیە دەکرێت بەدوو بەشەوە، نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار Ulcerative Colitis UC، نەخۆشی کرۆنز Crohns disease CD.

هەووکردنی کۆڵۆنی زامدار و نەخۆشی کرۆنز نەخۆشی ڕیخۆڵەیی هەوکردوویی درێژخایەن و ماوە دوورودرێژن، لەگەڵ بوونی کۆرسی هەڵدانەوە و دیسانەوە سارێژبوون و چاکبوونەوە، ئەمەش بەدرێژایی ساڵ ڕوودەدات. هەردوو جۆرەکە گەلێك خاڵی لێکچوونییان هەیە، هەر لەبەرئەوە هەندێجار جیاکردنەوەیان ئەستەمە و نەگوونجاوە، تاکە جیاکەرەوەی نێوانیان کە زۆر گرنگە بریتییە لەوەی کە نەخۆشی کۆڵۆنی زامداری هەوکردوو تەنیا تووشی کۆڵۆن دەبێت، بەڵام نەخۆشی کرۆنز دەتوانێت هەر بەشێکی کۆئەندامی هەرس تووش بکات لەدەمەوە بۆ کۆم.

نەخۆشی کرۆنز وا دەردەکەوێت زۆر دەگمەن بێت لەوڵاتە دواکەوتووەکاندا، بەبەراوورد لەگەڵ نەخۆشی کۆڵۆنی زامداری هەوکردوو، بەڵام ئێستا بڵاوترە، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا نائاساییە. هەردوو نەخۆشییەکە لەتەمەنێکی زووی لاویدا دەست پێدەکەن، لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی لوتکەیی لەدەیەی حەوتەمی تەمەنی مرۆڤدا.

کەوتنەوەی نەخۆشییەکە

گۆڕانکارییە خانەییەکان بەشدارن لەپەیدابوون و کەوتنەوەی نەخۆشی ڕیخۆڵەی هەوکردوودا، ئەمەش بەچالاك کردنی تاکەخانە و لیمفەخانە و ئەو خانانەی کە ناوکی فرە شێوەییان Polymorphonu-clrar cell هەیە، لەگەڵ ڕژاندنی ماددە ناوەند گیرەکانی هەوکردندا Mediator. هەردوو هۆکارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان ڕۆڵ دەبینن لەتووشبوون بەم نەخۆشییەدا.

هۆکارە بۆماوەییەکان

ئەم نەخۆشییە زیاتر لەجولەکەی ئەشکەنازیدا بڵاوە و 10٪ی خزمی نزیکی پلە یەك واتە خووشك، برا، دایك، باوك، ئەم نەخۆشییەیان هەیە، یان بەلایەنی کەمەوە یەکێك لەخزمە نزیکەکانیان تووشی نەخۆشی ڕیخۆڵەی هەوکردوو بوون، ڕێژەی ڕوودانی لەنێوان دووانە لەیەکچووەکاندا بەرزە و هاوڕێن لەگەڵ نەخۆشی هەوکردووی ڕژێنی دەرەقی بەهۆی دژەتەنی خۆییەوە Autoimmune thyroiditis لەگەڵ نەخۆشی پێستی یان کۆئەندامی سووربوونەوەی گرێدار SLE. هەروەها پێویستە ئەوش بڵێین کە دژە پەیداکەری -HLA DR103 هاوڕێ و هاوتایە لەگەڵ نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامداری توندوتیژدا.

هەردوو نەخۆشی هەوکردنی زامداری کۆڵۆن و نەخۆشی کرۆنز لەگەڵ دژە پەیداکەری HLA-B27 زیاتر تووشی نەخۆشی پێکەوەلکان و بوون بەیەکی بڕبڕەکانی پشت دەبن بەهۆی ئاوسان و هەوکردنی بڕەبڕەکانی پشتەوە Anky losing spondylitis.

هۆکارە ژینگەییەکان

نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار زیاتر لەو کەسانەدا دەبینرێت کە جگەرە ناکێشن، یان ئەو کەسانەی کە کەسانی دیکە لەتەنیشتیاندا جگەرە دەکێشن Exsmokers بەپێچەوانەوە نەخۆشی کرۆنز زیاتر لەوانەدا دەبینرێت کە جگەرەکێشن ڕێژەی سێ ئەوەندە زیاد دەکات لەجگەرە کێشەکاندا.

ئەم نەخۆشییەش زیاتر لەو کەسانەدا دەبینرێت کە پیسایی کەم پاشەڕۆیان هەیە، لەگەڵ خۆراکی پڕ شەکری پوختەدا.

ل باوەڕیش وایە کە نەشتەرگەری ێکردنەوەی ڕیخۆڵەکوێرە Appen-dicectimy پارێزگاری لەتووشبوون بکەن لەدژی هەوکردنی ڕیخۆڵەی کۆڵۆنی زامدار.

خاڵێکی دیکەش کە پێویستە نیشانەی بۆ بکرێت ئەوەیە کە نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار تەنیا هەناوەخانەی کۆڵۆن دەگرێتەوە کە تا ئێستاش هۆکارەکەی نەزانراوە، هەرچی کرۆنزیشەوە هەوکردنی چینەکانی ناو دیواری کۆئەندامی هەرس دەگرێتەوە. لە 10-5٪ هەموو نەخۆشەکانی هەوکردنی کۆڵۆنی دریژخایەن یان ماوە درێژدا جیاکەرەوەیەکی ئاشکراو ڕوون لەنێوان هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار نەخۆشی کرۆنزدا نییە تەنانەت بەوەرگرتنی نموونەی شانەیی زیندوو کە ئەمەش ناودەبرێت بەشانەی زیندوویی نادیاریکراو -Indetermi nate Colitis.

دیاری کردنە جیاوازەکان

-هەوکردن، بەتایبەت هەوکردنی بەکتری و ئەمیبی و ڤایرۆسی و

...هتد.

-هەوکردنی کۆڵۆنی بەهۆی مردنی خانەکانەوە Ischemic colitis.

-لیمفۆمای ڕیخۆڵەیی یان شێرپەنجە، و هەوکردنی ڕیخۆڵەیی ڕیشاڵی کۆلاجینی.

-کۆنیشانەی ڕیخۆڵەیی ورووژاو یان ڕوو گۆڕاو Irritable bowel syn-drome.

-دەرمانەکان بەگشتی وەك دەرمانەکانی ناستیرۆیدی دژە هەوکردن، دەرمانەکانی دژەسکپری کە لەڕێی دەمەوە بەکاردێن OCP، ئەلۆپیورینۆل، پێنسیلامین.

ئەو هۆکارانەی دیکە کە دەبنەهۆی دروست بوونی بارستە لەناوچەی کلۆتی لای ڕاستدا وەك شێرپەنجەی بەشی پەیوەند بەڕیخۆڵە کوێرە لەکۆڵۆن Cecal carinoma، دوومەڵی ڕیخۆڵە کوێرە، هەوکردنی لیمفەگرێکانی مێزنتری، نەخۆشی هەوکردنی ناوچەی حەوز، هەوکردنی ناوچەی کۆم بەهۆی تیشکەوە، هەروەها نەخۆشی بەهجەت، هەروەها هەوکردنی گیرفانە زیادە نائاسییەکانی کۆئەندامی هەرس Dirverticalitis.

پاسۆلۆژی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار

هەوکردنەکان لەم نەخۆشییەدا هەمیشە کۆم و دەوروبەری کۆم دەگرێتەوە، هەروەها هەوکردنەکان بەرەو بەشی سەرەوەی کۆڵۆن درێژ دەبنەوە تا دەگەنە کرمە کۆڵۆن یان ئێسە کۆڵۆن S، لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا هەموو کۆڵۆن تووش دەبێت، هەوکردنەکان زوو زوو پێك دەگەن و دەڕژێنە ناو یەکتر Con-fluent، هەتا بەرەو خوارەوە بچێت و توندتر دەبێت، لەو کاتانەی کە هەموو کۆڵۆن تیایدا تووشبووە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، درێژی کۆڵۆن کەم دەبێتەوە و کورتتر دەبێتەوە، گەندە پۆلیب یان گەندە لوو گەشە دەکات، کە ئەمەش ناوچەی ئاسایی یان پاشماوەی هەناوە خانەی گەورەبووە لەناوچەی هەناوە خانە پووکاوەکەدا.

لەڕووی شانەزانییەوە پرۆسەی هەوکردن لەنەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامداردا سنووردارە لەناوچەی هەناوە پەردە یان هەناوە خانەدا بەبواردنی ناوچە قووڵەکانی دیواری ڕیخۆڵە لەتووشبوون.

خانە کاسەییەکان یان خانەکانی گۆبلێت Goblet Cell توانای ڕژاندنی لینجە ماددەکانیان لەدەست دەدەن، لەحاڵەتە درێژخایەنەکاندا یان ماوە دوورو درێژەکاندا، ئەم خانانە دەشێوێن.

خراپ دابەشبوون یان تێکچوونی پرۆسەی دابەش بوونی خانەی کۆڵۆن دوا قۆناغی ئەم نەخۆشییەن لەکاتی کۆنترۆڵ نەکردندا.

باوەڕ وایە سێ گریمانە لەنەخۆشی کۆڵۆنی هەوکردووی زامداردا ڕۆڵی کاریگەر ببینن:

-کارلێکی بەرگری هەناوە خانەکانی کۆڵۆن.

-لاوازی کارلێکی بەرگری کارەکان Barrier-ی هەناوە خانە.

-لەگەڵ بوونی تێکچوون و شپرزەیی لەزیندە چالاکییەکانی ماددەی بیوتیرەیت.

ئەم زامدارییانە بەشێوەیەکی گشتی ورد و زۆرن. لە 75٪ی حاڵەتەکاندا نەخۆشییەکە گورزەی بەرەو سەرەوەیە بۆ ناوچە نزیکەکان کە پێی دەوترێت ئاوی پاڵ پێوەنراو Back wash، ئینجا بۆ پشتەوە بۆ دوا بەشی ڕیخۆڵە باریکە، ئینجا لەکۆتاییدا، 30سم-ی کۆتایی ناوچەی زمانەی نێوان دوا بەشی ڕیخۆڵە باریکە و پەیوەندە بەشی نێوان کۆڵۆن و ڕیخۆڵە کوێرە تووش دەکات، هەندێجار هەوکردنی کۆڵۆنی چەپ دەگرێتەوە، شێوەی ناوچە تووشبووەکە دەڵێن تۆپەڵێکی تەنۆلکەیی زۆر وردە کە هەناوە خانەکانی زۆر لاواز و ناسك دەبنەوە و بەزووی تێکدەشێوێن.

لەژێر مایکرۆسکۆبدا، هەوکردنی چینە تەنکەکان Super Ficial دەبینرێت لەگەڵ بوونی فرە زامداری بچووك ئەمەش هۆکاری خوێن بەربوون و دروست بوونی ڕیشاڵەکانە کە لەناوچەی زامداریەکەدا دروست بوون و دەبنەهۆی گیرانی ڕێڕەوی خۆراك و ڕیخۆڵە.

نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار

یەکەم تووشبوون بەشێوەیەکی ئاسایی زۆر توندوتیژە، دوای ئەوە نەخۆشییەکە بەکۆرسی تووشبوونەوە و چاك بوونەوەی بەردەوامدا تێپەڕ دەبێت. تەنیا بەشێکی زۆر کەمی نەخۆشەکان نەبێت کە نیشانەی درێژخایەن و درێژماوەی ساڕێژ نەبوونیان هەیە. سترێسی دەروونی و هەڵچوونە سۆزدارییەکان، هەوکردنەکان، هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە یان لەناو خۆماندا پێی دەوترێت ئینتەلا یان ژەهراوی بوونی گەدە و ڕیخۆڵە، دەرمانەکانی ئەنتی بایۆتیك، یان دەرمانەکانی دژە هەوکردنی ناستیرۆیدی، باوەڕ وایە کە هاندەر و

ورووژێنەری هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە بن. نیشانەکانی نەخۆشییەکە بەندە بەشوێن و چالاکی نەخۆشییەکەوە. هەوکردنی کۆم، یەکێکە لەنیشانەکان کە دەبێتەهۆی خوێن بەربوونی کۆم و دەرچوونی شلەیەکی لینج، هەندێجار دەبێتەهۆی پەیدابوونی ئازار لەکاتی پیسایی کردندا، هەندێك نەخۆش پیسایی شلی کەم ڕێژە دەکەن، لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی پیسایی کردندا، لەکاتێکدا هەندێك لەنەخۆشەکان قەبز دەبن و پیسایی کلۆ کلۆ و پارچە پارچە دەکەن.

نیشانە بنچینەییەکان وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و سەرئێشە و بێهێزی و ئازار ...هتد ڕوودەدەن، هەوکردنی کۆم و کرمە کۆڵۆن یان ئێسە کۆڵۆن پێکەوە کە دەبێتەهۆی سکچوونی خوێناوی لەگەڵ بوونی لینجە ماددە، بەشێوەیەکی سەرەکی و بەهەمیشەیی هەموو نەخۆشەکان باری تەندروستیان باشە، بەڵام ڕێژەیەکی زۆر کەمیان نەخۆشییەکی زۆر چالاکی سنووردارییان هەیە، کە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و بێهێزی و سستی خەواڵوویی لەگەڵ بوونی نارەحەتی ناو سکدا.

یەکێکی دیکە لەنیشانەکان، هەوکردنی کۆڵۆنی بەرفراوانە، کە دەبێتەهۆی سکچوونی خوێناوی لەگەڵ لینجە ماددە. لەنەخۆشی زۆر توندوتیژدا لەدەستدانی توانای خواردن و بێهێزی نارەحەتی و سستی و لەدەستدانی کێش و ئازاری سك ڕوودەدات، ئەمەش وا دەکات نەخۆشەکە زۆر بێتاقەت بێت و هەست بەتاو دڵەکوتێ و نیشانەکانی هەوکردنی هەناو بکات.

پێویستە ئەوەشمان بیرنەچێت کە ئازارەکە زیاتر لەناوچەی خوارەوەی سکدا هەستی پێدەکرێت و نەخۆش هەست دەکات کە بەپەلە پێویستە بچێتەسەر ئاو، ئەم نیشانانەش بەزوویی پەرەدەسێنن لەماوەی 1-2 هەفتەدا کە دەبێتەهۆی کەم بوونەوەی PVC، ERS و دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن.

ئاوسان و کیف کردنی سك لەگەڵ دیارنەمانی قرمە قرمی ئاسایی ڕیخۆڵەکان Bowel Sound.

پێشبینییە خراپەکانی ئەم نەخۆشییە ئەمانە دەگرێتەوە: ئەگەر یەکەم تووشبوون زۆر توندوتیژ و مەترسیدار بوو، ئەگەر نەخۆشییەکە هەموو کۆڵۆن بگرێتەوە، ئەگەر تەمەنی نەخۆشەکە لەسەروو شەست

ساڵییەوە بوو، گەورەبوونی کۆڵۆنی مەترسیدار Toxic Megacolon، کە بەشێوەیەکی ئاسایی کۆڵۆنی نێوانە بەش دەگرێتەوە ئەمەش ئەگەر:

-هەوکردنی کۆم هەبوو لە 25٪ی حاڵەتەکاندا نەخۆشەکە وەك باسمان کرد ئازاری هەیە لەکاتی پیسایی کردندا و بەپەلە ئارەزووی سەر ئاو دەکات.

-کۆڵۆنی لای چەپ یان تێکرایی کۆڵۆن هەوی کردبوو، کە دەبێتەهۆی سکچوون، کە زیاتر لە 20 ڕۆژ دەخایەنێت و دەبێتەهۆی وشکبوونەوە و کەمبوونەوە و لەکیسدانی تووخمەکانی لەش، کەم خوێنی و ئینجا کەم بوونەوەی ڕێژەی پرۆتینی خوێن.

پلەبەندی توندوتیژی نەخۆشییەکە بەمشێوەیەی خوارەوە دیاری دەکرێت:

1. نەخۆشیی کەم توند Mild، ئەمەش واتە خوێن بەربوونی کۆم یان سکچوون بۆماوەی چوار جار لەگەڵ نەبوونی نیشانە سیستمییەکانی لەش.

2. نەخۆشی مامناوەند Moderate لەمەشدا نەخۆشەکە زیاتر لەچوارجار لەڕۆژێکدا سکی دەچێت لەگەڵ نەبوونی نیشانە سیستمییەکانی لەش.

3. نەخۆشی زۆر توند Server بەهەمان شێوە نەخۆش زیاتر لەچوارجار لەڕۆژێکدا سکی دەچێت، لەگەڵ بوونی نیشانەیەك یان زیاتری سیتسمی لەش وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی تا بۆ زیاتر لە 37,5سەدی، دڵەکوتێ واتە زیادبوونی لێدانی دڵ بۆ زیاتر لە 90، کەم بوونەوەی پرۆتینی ئەلبۆمین لەخوێندا بۆ کەمتر لە 30گم/ لیتر، لەگەڵ لەکیسدانی کێشی لەش بۆ زیاتر لە 3 کگم.

بەگشتی پێشبینی کردنەکانی کۆڵۆنی هەوکردوویی زامدار ئەمانەن:

ناوبەناو خراپبوون و کاریگەری زیاتری نەخۆشییەکە لە 80٪ حاڵەتەکاندا دەبینرێت، نەخۆشی چالاکی بەردەوام لە15٪-10 دەبینرێت، هەروەها تووشبوونی یەکەمجار بەتووندی پێویستی بەنەشتەرگەری لێکردنەوەی بەپەلەی کۆڵۆن دەبێت لە 10٪-5 حاڵەتەکاندا، ڕێژەی مردن بۆ تووشبوونەوەی توندوتیژ لەهەوکردنی کۆڵۆنی زامداردا کەمتر لە 2٪، لەگەڵ نەبوونی جیاوازی لەبیرۆکەی چەندێتی ژیاندا. بەبەراورد لەگەڵ ئەو تاکانەی نەخۆشی کۆڵۆنی زامداری هەوکردوویان نییە.

پاسۆلۆژی کرۆنز

ئـــەو ناوچانـــەی کـــە زۆر تووش دەبن لەکۆئەندامی هەرسدا، ئەمانەن: کۆتایـــی دوا بەشـــی ڕیخۆڵە باریکە، کۆڵۆنی لای ڕاســـت، کۆڵۆن بەتەنیا، کۆتایی دوا بەشـــی ڕیخۆڵـــە باریکە بەتەنیا لەگەڵ دوا بـــەش و نێوەندە بەشی ڕیخۆڵەباریکە.

نیشانەی تایبەت و جیاکەرەوەی نەخۆشـــی کرۆنز ئەوەیـــە کە هەموو دیـــواری ڕیخۆڵـــە ئەســـتووربوون و ســـووربوونەتەوە و زامـــداری قـــوڵ لەدیواری ڕیخۆڵـــەدا هەیە زیاتر وەك درزێکی شـــێوە هێڵـــی دەردەکەون، بەمـــەش هەناوە خانـــەی نێوان ئەو زامدارییانە لەشێوەی پێکهاتووی خڕی گۆییدا دەردەکـــەون هەرلەبەرئەوەیە بـــەCobblestone ناودەبرێت، واتە شـــێوەی ئەو ناوچانە لەبەردی خڕی ڕێژکـــراو دەچێت، ئـــەم زامدارییانە بەشێوەیەکی قووڵ بەناو دیوارەکانی ڕیخۆڵەدا ڕۆدەچن و دەبنەهۆی دروست بوونی دوومـــەڵ و کەناڵە پەیوەندی نائاسایی، کەناڵە پەیوەندی نائاسایی لەنێوان لووپـــە جیاوازەکانی ڕیخۆڵە یان لەنێوان پارچە تووشـــبووەکانی ڕیخۆڵە و میزڵـــدان و مناڵدان و زێ و لەوانەیە لەناوگەڵدا دەربکەوێت.

یەکێکـــی دیکـــەی نیشـــانە جیاکەرەوەکان ئەوەیە کە گۆڕانکاری لەشـــێوەی پەڵەدان، تەنانەت ئەگەر پارچەیەکی کورتی ڕیخۆڵەش تووش ببێت، پرۆسەی هەوکردنەکە پچڕپچڕ دەبێت، بەهۆی ئـــەو پارچە هەناوە خانە ئاســـاییەی کە دەکەوێتە نێوان زامدارییەکـــەوە، هەروەها گۆڕانەکان ناوبەناون.

ناتەواویەکـــی کـــورت و کەم بەم ڕێگەیـــە جیادەکرێتـــەوە لەناوچـــە قـــەرەکییە تووشبووەکە کە ئەمەش پێـــی دەڵێن بازدانـــە برین Skip le-sion.

لیمفەگرێی مێزنتری ناو سك گەورە و فراوان دەبێت لەگەڵ ئەستووربوونی مێزێنتریدا. لەرووی شـــانەزانییەوە، هەوکردنـــی درێژخایـــەن لەهەمـــوو چینەکانی دیواری ڕیخۆڵەدا ڕوودەدات کە ئەستووربوون.

تاکـــە تۆپەڵـــی کۆوەبـــووی هیستوسایتی رووکەشە خانە هەیە کە لەوانەیە بەلیمفەخانـــە دەورە بدرێن و خانەگەورەکانیـــان Giant Cell تێدایە.

هەروەها کۆوەبووی لیمفەشانەکان یان لـــووی تەنۆلکەیـــی ورد Micro granuloma دەبینرێـــت، کە کاتێك لەڕووکارەکانـــەوە یـــان ڕووەکانەوە نزیك دەبـــن و دەبنەهـــۆی زامداری بچووکی شێوە زامداری هەوکردنی ناو دەم. هەروەها پێویستە ئەوە بڵێین، کە هەوکردنەکە لەڕێی ناو دیوارەکانی ڕیخۆڵـــەوە ڕوودەدات، کـــە ئەمەش دەبێتەهۆی کۆبوونەوەی ڕیشـــاڵ و بەڕیشـــاڵ بوون، هەروەك باسمانکرد بەپێچەوانـــەی هەوکردنـــی کۆڵۆنی زامـــدارەوە لەنێـــوان دوو ناوچـــەی پرۆســـەی هەوکردنەکەدا ناوچەیەکی ئاسایی و نۆرماڵ دەبینرێت.

نیشانەکانی نەخۆشی کرۆنز

دەرکەوتنـــی نیشـــانـــەکـــان بەنـــدە بەناوچـــەی تووشـــبوون بەنەخۆشییەکەوە، نەخۆشی کرۆنزی دوا بەشی ڕیخۆڵەباریکە دەبێتەهۆی ئازاری سك، بەتایبەت بەهۆی گیرانی ڕیخۆڵەی خـــوار ماوە کورتەوە Sub-acute intestinal obstruction ئەمـــەش لەوانەیە لووی بارســـتەیی هەوکـــردوو، دوومەڵـــی ناوســـك یان گیرانی مـــاوە کورت لێـــی بەرپرس بـــن، ئازارەکە زۆربەی جـــار هاورێیە یان ســـکچوونی لەگەڵدایە، کە زیاتر سکچوونێکی شـــێوە ئاوییە و خوێن یان لینجەماددەی تیادا نییە.

هەمیشـــە هەموو نەخۆشـــەکان کێشـــیان لەدەســـت دەدەن و لاواز دەبن، ئەمەش بەهۆی ئەوەی هەموو نەخۆشەکان لەخۆراك دووردەکەونەوە، چونکە خواردن دەبێتەهۆی ئازارەکە، لەدەســـتدانی کێشـــی لەش لەوانەیە بەهـــۆی خـــراپ مژینـــی خۆراکەوە بێت و هەندێك نەخۆشـــیش بەدەست نیشانەکانی کەمی چەوری و پرۆتین و ڤیتامینەکانەوە دەناڵێنن. نەخۆشی هەوکردنـــی کۆڵۆنی کرۆنزی Crohns Colitis زیاتر وەك لێکچووی کۆڵۆنی هەوکردووی زامدار دەردەکەون. لەگەڵ بوونی سکچوونی خوێناوی، فرێدانی یـــان دانانـــی لینجەمـــاددە لەکاتی پیســـایی کردندا، هەروەها نیشـــانە بنچینەییەکان کە بێ هێزی و سستی و لاوازی و بـــێ خەوی و کەمی توانای ئارەزووکردنی خۆراك و لەدەستدانی کێش دەگرێتەوە.

بواردنی ناوچەی کۆم لەتووشبوودا لەگەڵ بوونی نەخۆشی دەووروبەری کۆم زیاتر نیشانەی نەخۆشی کرۆنزن وەك لـــەوەی نەخۆشـــی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار بن.

هەندێك نەخۆش هەردوو نیشانەی ڕیخۆڵە باریکە وکۆڵۆنیشـــیان هەیە، هەندێکی کەمیان نەبێت کە نەخۆشی جیاکـــراوەی دەوروبـــەری کۆمیـــان هەیە، هەروەها ڕشـــانەوە لەئەنجامی تەســـکبوونەوەی دووەم بەشـــی

ڕیخۆڵە باریکەوە یان زامداری توندی ناودەم.

لەئەنجامی تاقیکردنەوەی فیزیکییەوە دەرکەوتووە کە نەخۆشەکان کێشیان لەدەست دەدەن، لەگەڵ کەم خوێنی و هەوکردنی زمان و هەوکردنی گۆشەی نێوان سەرو و خوارەوەی لێوەکان لەگەڵ بوونی ئازار لەسکدا لەکاتی دەست لێداندا، ئەمەش نیشانەی ئاشکرای ناوچە هەوکردووەکەن.

بارستەی ناوسك لەئەنجامی دیوارە ئەستووربووە تێکچڕژاوەکانی ڕیخۆڵەوە یان دوومەڵی ناوسکەوە دروست بوون.

تاگی پێستی ناوچەی دەوروبەری کۆم، شەق بوون و جەراعەت کردن یان بوونی کەناڵە پەیوەندی نائاسایی fistula لەم ناوچانەدا، بەلایەنی کەمەوە لە50٪ی حاڵەتەکاندا دەبینرێت. نەخۆشی کرۆنز لەناوچەی کۆتایی دوا بەشی ڕیخۆڵە باریکەدا Terminal ileam، هەمان نیشانەکانی ڕیخۆڵە کوێرە دروست دەکەن، ئەم نەخۆشییە وەك نادیار یان خەفەبوون دەردەکەوێت و بوونی لینجە مادده لەپیسایيدا و لەگەڵ سکچوونی نائاشکرا و ڕووندا تیایدا دەرکەوتووە.

کەمبوونەوەی پرۆتینی ئەلبۆمین کە دەبێتەهۆی کۆبوونەوە و قەتیسمانی شلە لەناو لاشەدا و پاشان دەبێتەهۆی ئاوسان، زیادبوونی ESR، کەمبوونی PVC بەهۆی کەمی ئاسن و کەمی ترشی فۆلیك یان نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە.

گیروگرفتەکانی نەخۆشی هەوکردنی ڕیخۆڵە

گیروگرفتەکانی ڕیخۆڵە

1. هەوکردنی تووندوتیژ و خەتەرناکی کۆڵۆن، کە ئەمەش لەهەردوو نەخۆشی کرۆنز و هەوکردنی کۆڵۆنی زامداردا ڕوودەدەن. لەزۆربەی زۆری حاڵەتەکاندا کۆڵۆن فراوان دەبێت و دەئاوسێت (گەورەبوونی کۆڵۆنی زامدار)، ئەوەش لەکاتی یەکەمین تووشبوون دەبێت بەهەوکردنی کۆڵۆن هەر لەبەرئەوەیە پێویستە تیشکی ئێکسی سك ڕۆژانە بۆ ئەم نەخۆشانە بیگیرێت بۆ دیاریکردن و چاودێریکردنی ئاوسان و فراوان بوونی کۆڵۆن (کە زیاتر ئەمەش ئەگەر 6سم بێت لەکۆڵۆنی نێوانە بەش یان ئاسۆییە کۆڵۆن و ترسی زۆری تەقینی کۆڵۆن و هەوکردنی هەموو هەناوی لێدەکرێت و لەدواییشدا مردنی نەخۆشەکە.

2. تەقینی ڕیخۆڵە باریکە و کۆڵۆن ئەمەش لەوانەیە بەبێ فراوانبوونی مەترسیدار ڕووبدات و پەرەبسێنێت.

3. خوێنبەربوونی لەپری مەترسیدار.

4. کەناڵە پەیوەندی نائاسایی و نەخۆشی دەوروبەری کۆم: کەناڵە پەیوەندی نائاسایی نێوان لووپە تووشبووەکانی ڕیخۆڵە، یان لەنێوان ڕیخۆڵە و میزەڵدان و زێ، تایبەتە بەگیروگرفتەکانی نەخۆشی کرۆنز و لەنەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامداردا نابینرێت.

5. شێرپەنجە: ئەو نەخۆشانەی کە هەوکردنی کۆڵۆنی چالاکییان هەیە بۆ زیاتر لەماوەی دە ساڵ لەحاڵەتی مەترسییەکی زیاتری شێرپەنجەی کۆڵۆندان، مەترسی کەڵەکەبووی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار لەوانەیە زیاتر بێت لە 20٪ لەدوای 30 ساڵ، بەلاَم لەوانەیە ئەم ڕێژەیە کەمتر بێت بۆ نەخۆشی کرۆنز.

6. ڕژێنە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە باریکە گیروگرفتێکی دەگمەنی نەخۆشی کرۆنزی ڕیخۆڵە باریکەیە بۆماوەیەکی دوورودرێژ.

7. هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار بۆماوەی زیاتر لەهەشت ساڵ پێویستی بەچاودێری هەناوبینی کۆڵۆن هەیە لەدوای هەشت بۆ دە ساڵ.

گیروگرفتەکانی دەرەوەی ڕیخۆڵە: ئەمەش لەماوەی چالاکی نەخۆشییەکەدا دەبینرێت، کە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1. هەوکردنی پێستی دیوی دەرەوە و ناوەوەی پێڵوی چاو Conjunctivitis.
2. هەوکردنی گلێنەی چاو.
3. هەوکردنی دیوی دەرەوەی ئەو پێستە ڕەقەی چاو کە سپێنەی چاو ادەپۆشێت جگە لەگلێنە Episcleritis.
4. برینی ناودەم.
5. ئەو نەخۆشییانەی جگەر کە بەهۆی ناتەواوی لەکرداری زیندە چالاکییەکانی چەورییەوە ڕوودەدەن Fatty liver.
6. دوومەڵی جگەر و کێماوی بوونی درکە خوێنهێنەری جگەر Portal Pyaemia.
7. خوێنمەیینی درکە خوێنهێنەری جگەر و خوێنهێنەری مێزێنتەری.
8. مەینی خوێنهێنەرەکان بەگشتی.
9. ئازاری جەمگە گەورەکان.
10. سووربوونەوەی گرێداری پێست Erythema nodosum.
11. ڕەش بوونەوەی پێستی کێم

و جەراعەتاوی Pyodrema gangri-nosum.

هەروەها ئـــەو گیروگرفتانەی کە پەیوەندییـــان بەچالاکی نەخۆشـــی هەوکردنی کۆڵۆنی زامـــدارەوە نییە وەك:

1. هەوکردنـــی جگـــەر بەهـــۆی دژەتەنی خۆییەوە.

2. هەوکردنی کەناڵی زەرداوی یان زراوی رەق بوو، لەگەڵ شـــێرپەنجەی کەناڵـــی زراودا، کـــە ئەمانەش زیاتر لەگـــەڵ هەوکردنی کۆڵۆنـــی زامداردا روودەدەن.

3. بەردی زراو.

4. ئەمایلۆیدۆســـیس Amyloi-dosis و بەردی ئۆگـــزالات، کە زیاتر لەگەڵ نەخۆشـــی کرۆنزدا روودەدات، لەگەڵ بوونی دژەپەیداکەری HLA-B27.

5. لەگـــەڵ ئەو نەخۆشـــییانەی ئێســـکی مرۆڤ کە بەهۆی ناتەواوی لەکرداری زیندە چالاکییەکانی کارلێکە کیمیاییەکانەوە روودەدەن.

پشکنینەکان

مەبەســـتەکانی ئــــەمانــەن: بەمەبەستی چەسپاندنی دیاریکردنی نەخۆشییەکە، پێناسەی بڵاوبوونەوە و چالاکـــی نەخۆشـــییەکە دەکات، هەروەها گیروگرفتـــە تایبەتییەکانی نەخۆشییەکە دەناسێتەوە.

یەکـــەم، تێســـتەکانی خوێـــن: کەمخوێنـــی لەئەنجامی خوێنبەربوون یـــان بەد یان خـــراپ مژینی ماددەی ئاســـن و ترشـــی فۆلیك یان ڤیتامین B12، کەمبوونـــەوەی پرۆتینـــی ئەلبۆمین لەخوێندا بەهۆی نەخۆشی هـــەوی ریخۆڵـــە کـــە دەبێتەهـــۆی لەکیسدانی پرۆتین Protein losing enteropathy، کـــە ئەمەش چالاکی و توندوتیژی نەخۆشـــییەکە پیشان دەدات، یان بەهۆی کەمی خۆراکەوە. ESR لەحاڵەتـــی خـــراپ بوونـــی نەخۆشـــییەکەدا زیاتر بەرزدەبێتەوە یان بەهۆی دروست بوونی دوومەڵەوە، بەرزبوونـــەوەی خەســـتی CRP یاریدەدەرە لەدیاریکردن و چاودێری کردنی چالاکی نەخۆشی کرۆنزدا.

دووەم، پشـــکنینەکان بـــۆ دەرخستنی جۆری بەکتریاکە Bacte-riology، ئەویش ئەمانە دەگرێتەوە:

-چاندنی پیسایی Stool culture: ئەمەش ئەنجام دەدرێت بەمەبەستی دوورخستنەوە یان نەهێشتنی گومانی هەوکردنی تازەی ریخۆڵە بەهۆی هەر جۆرە بەکتریایەکەوە لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشـــی هەوکردنی ریخۆڵەیان هەیە و لێی پیس کردوون.

-چاندنی خوێن Blood culture: ئەمەش رێنما دەکرێت لەو نەخۆشانەی کە زانراوە نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار یان نەخۆشی کرۆنزیان هەیە و پلەی گەرمی لەشیان بەرزبۆتەوە.

ســـێیەم، هەناوبینی: هەناوبینی کۆڵۆنی شـــێوە S یـــان کرمەکۆڵۆن لەگەڵ وەرگرتنی نموونەی شـــانەی زینـــدوو، پشـــکنینێکی ســـادە و سەرەکییە لەهەموو ئەو نەخۆشانەی کە سکچوونییان هەیە.

هەناوبینـــی کۆڵـــۆن لەوانەیـــە هەوکردنی چالاك پیشان بدات لەگەڵ گەنـــدە پۆلیب یان گەنـــدە لوو یان دەتوانێـــت ئـــەوە روون بکاتەوە کە ئایا ئـــەو لووانە بـــەرەو گیروگرفتی شێرپەنجە چوون یان نا.

وەرگرتنـــی نموونـــەی شـــانەیی زینـــدوو پێویســـتە و یەکێکە لەکارە بنەڕەتییەکانـــی هەناوبینی کۆڵۆن، چونکـــە هەناوبینی کۆڵـــۆن بەتەنیا ناتوانێت پێشـــبینی مـــاوەی درێژی پارچەی تووشـــبووی ریخۆڵە بکات، لەژێـــر هەناوبینی کۆڵۆنی شـــێوە S دا، لەحاڵەتەکانی زوو و کەم توندی نەخۆشییەکەدا بەتەنیا هەناوە پەردە سووربۆتەوە و پڕ خوێنە، هەناوبینی کۆڵۆن و وەرگرتنی نموونەی شـــانەی زینـــدوو رۆڵێکـــی کاریگـــەر دەبینن لەبەڕێوەبردن و چۆنییەتی چارەسەری نەخۆشییەکەدا ئەمەش لەبەرئەوەی دەتوانین:

1. نەخۆشـــی کرۆنز لەنەخۆشی هەوکردنـــی کۆڵۆنـــی زامـــدار جیـــا بکەینەوە.

2. رادەی وەڵامـــــدانـــەوەی نەخۆشـــەکە بـــۆ چارەســـەر دیاری بکەین.

3. لەحاڵەتـــی نەخۆشـــییەکەدا بۆماوەیەکـــی دوورودرێژ پێشـــبینی گۆرانیی بۆ شێرپەنجە بکەین.

مەترســـی شـــێرپەنجە لەکۆڵۆنی هەوکـــردووی زامداردا زیـــاددەکات تێکڕایـــی گۆرانـــی بۆ شـــێرپەنجە 3,5٪ بەزیادبوونـــی کات و مـــاوەی نەخۆشـــییەکە، ئەگەر هەموو کۆڵۆن تووشبووبێت وکاتێکیش نەخۆشییەکە لەســـاڵە زووەکانی تەمەندا رووبدات، هەناوبینـــی کۆڵـــۆن و وەرگرتنـــی نموونەی شـــانەی زیندوو بەشـــێکن لەچاودێری ساڵانەی شێرپەنجە.

چوارەم، ڕشـــتەی باریۆمی Ba. Study: ئەمـــەش کەمتر هەســـتیارە بۆ ئەم نەخۆشـــییە هەتا هەناوبینی کۆڵۆن، تاقیکردنەوەی ریخۆڵەباریکە لەژێر باریۆمدا تەواو ئاساییە و نۆرماڵە لەنەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار،

بەڵام لەنەخۆشی کرۆنزدا لەوانەیە تەسکبوونەوەی زۆرمان نیشانبدات، شاف باریۆمیBa. Enema لەنەخۆشی کۆڵۆنی هەوکردووی زامداردا ئەمانە پیشان دەدات: نەمانی چاڵایی و قوژبنی کۆڵۆن Loss Of Haustra، کورت بوونەوە و کرژبوونی کۆڵۆن، دروست بوونی گەندە پۆلیپ.

4. گۆرانکاری هەناوە پەردەیی بەهۆی نیشتنی تەنۆلکە ماددەی وردەوە، بەڵام پێویستە ئەوەمان لەبیرنەچێت کە نابێت شاف باریۆمی بەکاربهێنین لەکاتی نەخۆشی چالاکی توندوتیژدا.

تاقیکردنەوەی باریۆمی بۆ نەخۆشی کرۆنز (ڕیخۆڵەباریکە):

ئەمەش بۆ دیاریکردنی نەخۆشی دوا بەشی ڕیخۆڵەباریکە وەك تەسك بوونەوە و هەڵئاوسان و فراوانبوونی بەشی سەرەوەی ناوچە تووشبووەکە، بارستەی هەوکردوو یان دروست بوونی کەناڵە پەیوەندی نائاسایی، شاف باریۆمی کە لەوانەیە زامداری شێوە Cobble Stone، Rose Thorn پیشان بدات.

پێنجەم، تیشکی ئێکسی سك: ئەمەش سوودمەندە لەحاڵەتی فراوانبوون و هەڵئاوسانی کۆڵۆن بەهۆی هەوکردنەوە و لەحاڵەتی ئاوسانی هەناوە خانە یان هەناوە پەردە (کە لەشێوەی مۆری پەنجە گەورەدایە)، یان لەحاڵەتی تەقینی کۆڵۆندا. لەنەخۆشی کرۆنزی ڕیخۆڵە باریکەدا نیشانەی گیرانی ڕیخۆڵە تێبینی دەکرێت، یان جوڵان و لەشوێنی خۆیدا نەمانی ڕیخۆڵە بەهۆی بارستەکەیەوە.

شەشەم، وێنەگرتنی (ڕادیو

نیوکلاید-سکان): ئەمەش ناوچەی هەوکردنی چالاك پیشان دەدات، کەمتر ورد و بەدیقەترە لەچاو رشتەکانی دیکەی وێنەگرتندا، لەگەڵ تایبەتمەندیدا، بەڵام لەوانەیە سوودبەخش بێت لەوانەی کە زۆر نەخۆشن و ناتوانرێت تێستە مەترسیدارترەکانیان بۆ ئەنجامبدرێت.

حەوتەم، وێنەگرتنی MRI ئێم ئاڕ ئای ئەمەش زۆر وردو بەدیقەتە لەروون کردنەوەی تووشبوونی ناوگەڵ یان حەوز بەهۆی نەخۆشی کرۆنزەوە.

خاڵێکی دیکە پێویستە بیرمان نەچێت ئەوەیە ئەگەر نەخۆشی کرۆنز پێش تەمەنی باڵقبوون روویدا، ئەوە دەبێتەهۆی دواکەوتنی گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ یان کەم گەشەکردنیان، و پێویستە نەخۆش دووربکەوێتەوە لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە هەوکردنی ناستیرۆیدی NSAID بۆ نەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار و نەخۆشی کرۆنز، هەروەها دووربکەوێتەوە لەجگەرە کێشان بۆ نەخۆشی کرۆنز.

بەڕێوەبردن و چارەسەری نەخۆشییەکە

چارەسەری نەخۆشییەکە پێویستی بەکاری گروپ و تیمە پزیشکییە جیاوازەکان هەیە و مەبەستەکانی ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە: چارەسەری نەخۆشی کورت ماوە یان کتوپڕ، هەڵدانەوە و تووشبوونەوە کەم بکرێتەوە یان هەر نەخۆشییەکە چارەسەر بکرێت و بنەبڕ بکرێت، دیاریکردنی شێرپەنجە لەقۆناغە زووەکانی گەشەیدا و هەڵبژاردنی نەخۆشەکان بۆ نەشتەرگەری.

بەڕێوەبردن و چارەسەری هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار بەم ڕێگایانەی خوارەوە دەکرێت: پێدانی شلە لەڕێی خوێنهێنەرەوە، گواستنەوەی خوێن ئەگەر هیمۆگلۆبین کەمتر بوو لە 100گم/لیتر، مەسیل پریدنیزۆلۆن 60 ملگم ڕۆژانە یان هایدرۆکۆرتیزۆن، دەرمانەکانی دژە ژیان بۆ چارەسەری هەوکردن، پاڵپشت کردنی نەخۆشەکە لەرووی خۆراکییەوە، پێدانی هیپارین لەڕێگەی ژێر پێستەوە بۆ چارەسەری یان پاراستنی پێش وەخت لەدروست بوونی گمۆڵەی خوێن مەین لەناو خوێنهێنەردا، دووركەوتنەوە لەئۆپیەت Opiate و دەرمانەکانی دژە سکچوون.

چارەسەری دەرمانی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار

-چارەسەری چالاك:

کۆرتیکۆستیرۆید یەکەم هێڵی چارەسەرە، ئەو نەخۆشانەی کە زۆر زۆر و ناوبەناو نەخۆشییەکەیان تووش دەبێتەوە لەدوای کۆرسی ستیرۆید یان ئەوانەی کە پێویستیان بەچارەسەری بەردەوام وجێگیر هەیە لەستیرۆید، ئەوا لەچارەسەردا ئەزاسیوپرین لەدووەم هێڵی چارەسەردا وەردەگرن 1,5-2 ملگم ڕۆژانە.

-چارەسەری جێگیروبەردەوامیدان بەچاکبوونەوەی یەکجاری:

ئەمەش بەندە لەسەر بەکارهێنانی ترشی -5 ئەمینی سالیسایلەیت -5 ASA، کە کار لەسەر ڕێکخستن و ڕێکوپێك کردنی چالاکی ڕیخۆڵە دەکات وەك سەلفاسالازین، مێسالازین و ئۆلسالازین.

ئەم چارەسەرەش دەوەستێتەسەر رادەی توندی و پلەی کاریگەری نەخۆشییەکە:

1. لەحاڵەتی نەخۆشی کەم توندا Mild US: ئەگەر نەخۆشەکە کەمتر لەچوارجار سکیچوو لەڕۆژێکدا و حاڵی نەخۆشەکە باش بوو، ئەوە پریدنیسۆلۆن لەڕێی دەمەوە یان کۆمەوە دەدرێت بەنەخۆشەکە 20 ملگم ڕۆژانە، میسالازین وەك پێنتاسا یان ئەساکۆڵ 400 ملگم حەب لەحاڵەتی تووشبوونی کتوپڕدا 2 حەب لەماوەی هەشت سەعاتدا، چارەسەری جێگیر 1 حەب لەماوەی هەشت سەعاتدا.

ئەمە دەتوانرێت لەگەڵ کەڤ ستیرۆید ڕۆژانە لەڕێی کۆمەوە بدرێت بەنەخۆشەکە، ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمان و حاڵی بەرەو باشبوون رۆیشت، وردەوردە ستیرۆیدەکە کەم دەکەینەوە، ئەگەر نا دوای دوو هەفتە نەخۆشەکە وەك نەخۆشی توندی مامناوەندی چارەسەر دەکەین.

2. نەخۆشی توندی مامناوەند Moderate US: ئەگەر نەخۆشەکە ڕۆژانە چوار تا شەش جار سکیچوو، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا هەر حاڵی باشبوو، ئەوا پێویستە ستیرۆیدی لەڕێی دەمەوە پێبدەین بۆماوەی هەفتەیەك ئینجا بۆماوەی هەفتەیەکی دیکە بەڕێژەیەکی کەمتر ستیرۆیدی دەدەینێ ئینجا بۆ چوار هەفتەی دیکە ڕێژەیەکی کەمتری پێدەدەین لەگەڵ سەلفاسالازین لەڕێی دەمەوە، شاف ستیرۆید ڕۆژانە دووجار، ئەگەر نەخۆشەکە حاڵی باشبوو، دۆزی ستیرۆیدەکە وردەوردە کەمدەکەینەوە، ئەگەرنا دوای دووهەفتە وەك نەخۆشی زۆر توندوو پڕ مەترسی چارەسەر دەکرێت.

3. نەخۆشی زۆر توند و مەترسیدار Severe US

ئەگەر نەخۆشەکە بەگشتی حاڵی باش نەبوو، زیاتر لە شەش جاریش دەچووە سەرئاو، پێویستە نەخۆشەکە داخڵ بکرێت لەنەخۆشخانە:

نابێت هیچ بخوات لەڕێی دەمەوە، تەنیا پێویستە لەڕێی خوێنهێنەرەوە، ستیرۆید لەڕێی کۆمەوە دەدرێت بەنەخۆشەکە، پێویستە چاودێری پلەی گەرمی و لێدانی دڵ و فشاری خوێنی نەخۆشەکە بکرێت، پێویستە ژمارەی سکچوونەکان تۆمار بکرێت وەك تۆمار کردنی قرمەقرمی ئاسایی ڕیخۆڵە و بوونی ئازار لەکاتی دەستلێدان لەسکدا، هەروەها پێویستە پشکنینی شەکرە و ESR و CRP، یۆریا و توخمەکانی بۆ بکرێت، ئەگەر خوێنی لێ ڕۆیشتبوو لەڕێی خوێن بەربوونەوە یان خوێنی کەمی کردبوو بەهۆی درێژخایەنی نەخۆشییەکەوە، پێویستە خوێن وەربگیرێت، گەر لەماوەی پێنج ڕۆژدا نەخۆشەکە بەرەو باشترچوو پێویستە بکەویتە سەرچارەسەری جێگیری بەردەوام بۆ چاکبوونەوەی تەواو.

دیاریکردن بۆ نەشتەرگەی بەندە لەسەر ئەمانە: نەخۆشی توند و شکستخواردوو لەئاست ئەو چارەسەرانەی سەرەوە، نەخۆشی درێژخایەن کە کەمخوێنی لەگەڵدا بێت، ئەو نەخۆشانەی کە هۆگری ستیرۆید بوون و هیچ بەرەو باشبوونیش ناچن، مەترسی گۆڕانی بۆ شێرپەنجە، ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەی دەرەوەی کۆئەندامی هەرسیان هەیە لەکۆئەندامەکانی دیکە، بەشێوەیەکی دەگمەن خوێن بەربوونی زۆر توند و یان تەسکبوونەوەی ڕیخۆڵە کە بووبێتەهۆی گیرانی ڕیخۆڵە و فراوانبوون و هەڵئاوسانی مەترسیداری کۆڵۆن.

تەکنیکەکانی نەشتەرگەری

لێکردنەوەی دوا بەشی کۆڵۆن لەگەڵ دانانی تیوب یان بۆری پەیوەند لەناوچەی کۆتایی کۆتا ئەشی ڕیخۆڵەباریکە Terminal il-eostomy لەوانەیە گونجاو بێت و زمانە یان کەناڵە پەیوەندی نێوان دوا بەشی ڕیخۆڵە باریکە و پەیوەندە بەشی ڕیخۆڵە ئەستوورە بەڕیخۆڵە کوێرەوە بهێڵرێتەوە، لەمەوە کەمتر شلە لەجەستەی نەخۆشەکە بەفیڕۆ دەچێت، لەگەڵ لێکردنەوەی کۆڵۆن ئینجا لەدوایدا پاوچی دوا بەشی ڕیخۆڵە باریکە و کۆم Ileoanal Pouch، تێکڕایی مردن بەهۆی نەشتەرگەرییەوە 7-2٪ لەگەڵ کوون بوونی ڕیخۆڵە 50٪.

بەڕێوەبردن و چارەسەری نەخۆشی کرۆنز

پلەی توندی نەخۆشییەکە لێرەدا قورستر دیاری دەکرێت وەك لەنەخۆشی هەوکردنی کۆڵۆنی زامدار، نیشانە توندەکان ئەمانەی خوارەوە دەگرنەوە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و زیادبوونی لێدانی دڵ، زیادبوونی ESR و CRP و هەروەها زیادبوونی WBC، کەمبوونەوەی ڕێژەی پرۆتین (ئەلبۆمین). بۆیە ئەگەر ئەم نیشانانە هەبن پێویستە نەخۆش داخڵ بکرێت لەنەخۆشخانە.

ئەگەر نەخۆشەکە لەفەیسی چالاکی نەخۆشییەکەدا نەبوو، ئەوا ستیرۆیدی لەڕێی دەمەوە پێدەدرێت و پێویستە لەماوەی 8-6 هەفتەدا دۆزەکەی تەواو کەم بکرێتەوە و ئینجا لێی ببڕێتەوە.

لەو نەخۆشانەی کە وەڵامدانەوەیان هەیە بۆ ستیرۆیدەکە، ئینجا هێشتا زۆرجار نەخۆشییەکە لێیان هەڵدەداتەوە لەدوای وەستانی ستیرۆیدەکە یان هۆگری ستیرۆید بوون ئەوا بەشێوەیەکی ئاسایی بەئەزاسیوپرین چارەسەر دەکرێت.

دەرمانی بودیسۆناید زاڵ دەبێت بەسەر ئەو نیشانە لاوەکییانەی کە ستیرۆید دروستی کردوون، کە هەوکردنی هەناوە پەردە کەم دەکاتەوە، دەرمانەکانی دیکەی دابەزاندنی بەرگری لەش Immunosu-pressive agents وەك میسۆتریکسەیت و دژە تەن بۆ TNF-α کە پێشی دەوترێت ئین فلێکسی ماب، ئەمەش هانی چاکبوونەوە دەدات بەڕێژەی 80٪-70 ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشییەکەیان هەڵیداوەتەوە یان هەڵدەداتەوە، سەرەڕای بەکارهێنانی ستیرۆید بەتایبەتی بۆ ساڕێژبوونی کەناڵە پەیوەندی نائاسایی.

نەخۆشی کەم توند Mild CD

نەخۆشەکان نیشانەی نەخۆشییەکەیان هەیە، بەڵام بەگشتی حاڵیان باشە، پریدنیسۆلۆن بۆماوەی هەفتەیەك لەڕێی دەمەوە دەدرێت، ئینجا دۆزەکەی کەم دەکرێتەوە، بۆ مانگێکی دیکە وەردەگیرێت، ئەگەر نیشانەکان نەمان ڕێژەی ستیرۆیدەکە کەم دەکرێتەوە، بەکەمکردنەوە 5 ملگم بۆ هەر 4-2 هەفتەیەك، تەنیا لەحاڵەتی تەواو ئاسایی بوونەوەی پشکنینەکاندا ستیرۆید دەوەستێنین و نایدەین بەنەخۆش.

نەخۆشی زۆر توند Sever CD

نەخۆشەکە پێویستە داخڵ بکرێت لەنەخۆشخانە بۆ وەرگرتنی ستیرۆید لەڕێی خوێنهێنەرەوە،

نابێت هیچ شتێك لەڕێی دەمەوە بخوات، قەرەبووی بۆ بكرێتەوە لەڕێی خوێنهێنەرەوە، پاشان ئەمانەی خوارەوەی پێدەدرێت:

هایدرۆكۆرتیزۆن، چارەسەری نەخۆشی كۆمی بۆ بكرێت ئەگەر هەبوو بەپێدانی ستیرۆید دووجار لەڕێی كۆمەوە، میترۆنیدازول یاریدەدەرە ئەگەر نەخۆشی دەووروبەری كۆم یان هەوكردنی دیكەی هەبوو، ئینجا چاودێری پلەی گەرمی، لێدانی دڵ، فشاری خوێنی بۆ بكرێت، لەگەڵ تۆماری ژمارەی سكچوونەكانی و شێوازی سكچوونەكە، پشكنینی نەخۆش ڕۆژانە دووجار، ڕۆژانە پشكنینی شەكرە و ESR و CRP تیشكی ئێكسی سكی بۆ بكرێت، ئەگەر پێویستی بەخوێن بوو، خوێنیش وەربگیرێت خواردنی پێبدرێت لەڕێی وێنهێنەرەوە Parentral nutri-tion.

ئەگەر دوای پێنج ڕۆژ نەخۆشەكە باشتر بوو، ئەوا نەخۆشەكە دەگوێزینەوە سەر ستیرۆید لەڕێی دەمەوە، و ئەگەر نا واتە ئەگەر وەڵامدانەوە نەبوو لەلایەن نەخۆشەوە، ئەوا لەكاتی چارەسەر لەڕێی خوێنهێنەرەوە، بانگی پزیشكی نەشتەرگەر دەكرێت.

نەشتەرگەری

لە 50-80٪ نەخۆشەكان پێویستییان بەیەك یان زیاتر لەیەك نەشتەرگەرییە، دیاریكردن بۆ نەشتەرگەری بەندە لەسەر ئەمانەی خوارەوە: گیرانی ڕیخۆڵە بەهۆی تەسكبوونەوە، كونی بوونی ڕیخۆڵە، دروست بوونی دوومەڵ و كەناڵە پەیوەندی نائاسایی، شكست خواردن لەچارەسەر بەدەرمان، بەتایبەت هۆگربوون لەسەر ستیرۆید لەڕێی دەمەوە و گیروگرفتەكانی دیكەی چارەسەر بەدەرمان، خراپ بوون یان تێكچوونی شێواز و جۆری ژیان وەك لەدەستدانی ئیش و بەرپرسیارێتی ومهنە یان پەروەردە یان تێكچوونی ژیانی خێزان، هەوكردنی كۆڵۆنی توند Fulminat Colitis، ئەوگیروگرفتانەی نەخۆشییەكە، كە وەڵامدانەوەیان بۆ چارەسەری نەخۆشییەكە نییە، وەك هەوكردنی جومگە و نەخۆشی ڕەش بوونەوەی پێست و كێم و جەراعەت كردنی، شێرپەنجەی كۆڵۆن یان خراپ دابەش بوونی خانەیی توند، نەخۆشی دەوروبەری ناوگەڵ لەگەڵ خوێن بەربوون.

پێویستە ئەوەش بزانین كە لێكردنەوەی ناوچە تووشبووەكە بەنەشتەرگەری نابێتەهۆی چارەسەری تەواو، مەبەستی نەشتەرگەری لێرەدا بریتییە لەسنووردار كردنی ناوچە خراپ بووەكە بەهەوكردن، لێردا بایپاس و پاوچ بەكارناهێنرێن وەك لەهەوكردنی كۆڵۆنی زامداردا بەكاردەهات، چونكە مەترسی دووبارەبوونەوەی زیاتر دەكات.

خاڵێكی دیكە پێویستە ڕەچاوی بكەین لەچارەسەری نەخۆشی هەوكردنی ڕیخۆڵەدا ئەویش ئەوەیە پێویستە چارەسەری هەر هەوكردنێكی پێش وەخت بكرێت لەپێش دەست پێكردن بەچارەسەری دەرمانی دابەزاندنی بەرگری لەشەوە.

چارەسەر كردنی ئەو نەخۆشییانەی كە تووشی ئێسك دەبن، بەهۆی تێكچوونی زیندە چالاكییەكانی لەشەوە وەك بەهۆی بەد خۆراكی و كۆرسی دووبارەبوونەوەی ستیرۆیدەوە.

چارەسەری خۆراكی

چارەسەری خۆراكی تایبەتمەند دەتوانێت هانی باشبوون و سارێژبوون بدات لەنەخۆشی كرۆنزی چالاكدا، بەڵام لەنەخۆشی هەوكردنی زامداری كۆڵۆندا نا.

(*) توێكاری هەریەكە لەڕیخۆڵە ئەستوورە و ڕیخۆڵە باریكە بەمشێوەیە دەبێت، یەكەم، توێكاری ڕیخۆڵە باریكە كە دەكرێت بەسێ بەشی سەرەكییەوە: دوانزەگرێ Duodenum، نێوانە بەشی ڕیخۆڵە باریكە Jejunum لەگەڵ بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵەباریكە Ileum. دوانزەگرێ یەكەم بەشی ڕیخۆڵە باریكەیە و دەكەوێتە دیواری پشتەوەی لەشەوە، شوێنەكەی لەبەشی سەرەوە و ناوەراست و ناوچەی ناوكدا هەڵكەوتووە. شێوەی پیتی C وەردەگرێت و بەدەوری سەری پەنكریاسدا گەدە دەگەیەنێت بەنێوانە بەشی ڕیخۆڵە باریكە.

هەرچی دەربارەی نێوانە بەش و بەشی خوارەوەشە، بەیەكەوە درێژییەكەیان بیست پێیە، لەكۆتایی دوانزەگرێوە دەست پێدەكەن و، پێچاوپێچییەكانی نێوانە بەش، بەشی سەرەوەی لای چەپی دیواری سك داگیر دەكەن، لەكاتێكدا بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە باریكە، بەشی خوارەوەی لای ڕاستی بۆشایی سك و بۆشایی حەوز پڕ دەكاتەوە. دووەمیشیان، توێكاری ڕیخۆڵە ئەستوورە كە پێكهاتووە لەبەشی پەیوەند بەڕیخۆڵە كوێرە Cecum و ڕیخۆڵە كوێرە Appendix، بەرزە كۆڵۆن Ascending colon، و نزمە كۆڵۆن Descending colon، نێوانە بەشی نێوان بەرزە و نزمە كۆڵۆن یان ئاسۆییە كۆڵۆن . لەگەڵ كۆڵۆنی شێوە پیتی S یان كرمە كۆڵۆن Sig-

moid colon، هەروەها دوابەشی ڕیخۆڵە ئەستووره یان کۆم Rec-tum، بەکەناڵی کۆم کۆتایی دێت.

ڕیخۆڵە ئەستوورەش جێگیرتر و چەسپاوتره بەدیواری لەشەوه هەتا ڕیخۆڵە باریکە، پەیوەندە بەشی ڕیخۆڵە ئەستووره بەڕیخۆڵە کوێره لەتوورەکەیەکی یەك لاکوێر (یەك سەر) پێکهاتووه، کە لەخوارەوه لەناوچەی بۆشایی ڕاستی کلۆتەوه دەرپەڕیووه، لەخوارەوەی کەناڵە پەیوەندی بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە باریکە و پەیوەندە بەشی کۆڵۆن بەڕیخۆڵە کوێرەوه Ileocecal junction. هەرچی ڕیخۆڵە کوێرەیە لەشێوەی بۆریەکی شێوه کرمیدایە لەناوچەی نزیك لەناوەندەوه. بەرزه کۆڵۆن لەپەیوەندە بەشەوه درێژ دەبێتەوه بۆ بەشی خوارەوەی لۆبی لای ڕاستی جگەر کە بەشی خوارەوه و سەرەوەی ڕاستی بۆشایی سك داگیر دەکات، بەگەشتنی بەجگەر دەچەمێتەوه بۆ لای چەپ و چەمانەوەی لای ڕاستی کۆڵۆن Right colonic Rlexure پێکدێنێت نێوانە بەشی کۆڵۆن یان ئاسۆییە کۆڵۆن، بۆشایی سك دەبڕێت لەناوچەی ناوکەوه، لەچەمانەوەی لای ڕاستەوه بۆ چەمانەوەی سپڵ بەرەو خوارەوەی دەچەمێتەوه و چەمانەوەی چەپی کۆڵۆن پێکدێنێت، بۆئەوەی ببێت بەنزمە کۆڵۆن، نزمە کۆڵۆن لەچەمانەوەی چەپی کۆڵۆنەوه دەست پێدەکات بۆ دەرگا و ڕەوگەی حەوز Pelvic inlet لەخوارەوه، ئەمەش ناوچەی بەشی سەرەوه و خوارەوەی لای چەپی بۆشایی سك داگیر دەکات، هەرچی کۆڵۆنی شێوه S یان کرمە کۆڵۆن لەدەرگا و ڕەوگەی حەوزەوه دەست پێدەکات، کە بەردەوامی دەدات بەنزمە کۆڵۆن، ئینجا لەبۆشایی حەوزدا قایم دەبێت و هەڵدەواسرێت لەشێوەی قولفە Loop دا، کە بەبەشی خوارەوه دەبەسترێتەوه لەناوچەی ئێسکی سمتە جووڵەدا Sacrum. بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە ئەستووره بەشی پێشەوەی حەوز داگیر دەکات، لەسەرەوه بەردەوام دەبێت لەگەڵ کۆڵۆنی شێوه پیتی S، ئینجا لەبەردەم ئێسکی سمتەجووڵەوه دادەبەزێت و حەوز جێدەهێڵێت لەگەڵ تێپەڕینی بەناوچەی بنی حەوزدا Pel-vic floor، لێرەوه بەردەوام دەبێت لەگەڵ کەناڵی کۆم لەناوگەڵدا.

سەرچاوەی خوێنی ڕیخۆڵە باریکە و ڕیخۆڵە ئەستوورەش ئەمانەن: یەکەمیان: سەرچاوەی خوێنبەرەکان: بەشی سەرەوەی دوانزەگرێ خوێن وەردەگرێت لەڕێی خوێنبەری سکەوه، بەڵام بەشی خوارەوەی دوانزەگرێ و نێوانەبەش و بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە باریکە و پەیوەندە بەشی کۆڵۆن بەڕیخۆڵە کوێرەوه و ڕیخۆڵەکوێره و بەرزەکۆڵۆن و بەشی زۆری نێوانە بەشی کۆڵۆن خوێن لەڕێی خوێنبەری مێزنتری سەرووەوه Superior mes-enteric artry وەردەگرن، هەرچی بەشی خوارەوەی نێوانە بەشی کۆڵۆن و چەمانەوەی چەپی کۆڵۆن و نزمە کۆڵۆن و کۆڵۆنی شێوه S و بەشی خوارەوەی ڕیخۆڵە ئەستووره و بەشی سەرەوەی کەناڵی کۆم خوێن لەخوێنبەری میزنتری خوارووەوه وەردەگرن، دووەمیان: خوێنهێنەرەکان: بەشی زۆری کۆئەندامی هەرس و پاشکۆکانی خوێن دەگەڕێننەوه بۆ دڵ لەڕێی کۆئەندامی دەرگە خوێنهێنەری جگەرەوه Por-tal venous system. سێیەمیان: سەرچاوەی لیمفی ڕیخۆڵە باریکە و ڕیخۆڵە ئەستووره: هەرچی سەرچاوەی لیمفی ڕیخۆڵە ئەستووره و ڕیخۆڵە باریکەیە بەهۆی لیمفەگرێ و لوولە لیمفییەکانی هاوپەیوەند لەگەڵ خوێنبەری مێزێنتری سەروو و خوارووەوه Superior and inferior Lymph mode دەبێت. هەرچی سەرچاوەی دەمارە ڕاگەیاندنی ڕیخۆڵە باریکە و ڕیخۆڵە ئەستوورەیە بەهۆی کۆئەندامی دەماری سیمپەساوی و تەنیشتە سیمپەساوییەوەیە لەگەڵ ئەو تۆرە دەمارییانەی کە لەدیواری ڕیخۆڵەدا هەن.

سەرچاوەکان

1. Clinical anatomy for medical students, Richards Snell, MD, PHD fifth Edition.
2. Review of medical physiology, William gang, MD.
30 Oxford hand book of clinical medicine, Murray Long more, Ian B. Wilkinson, Supraj rajagopalan, Sixth edition.
4. Davidson"s Text book of medicine.
5. Short practice of Surgery, Baily and Loves.
6. Pocket medicine, edited by Marc S. Saba tine, third edition.
7. Lectures of medical College of Sulaimani University.

ئاوی پۆلیمەر کراو ڕاستیە یا خەیاڵ؟

محەمەد محەمەد سالم

هەروەك زانراوە كەوا ئاوی ئاسایی، كە كۆڵەكەی ژیانی سەر هەسارەی زەویە لەئەتۆمێكی ئۆكسجین و دوو ئەتۆمی هایدرۆجین پێك هاتووە تا گەردیلەی ئاو دروست بكەن H2O، كە لەپلەی گەرمی ئاساییدا لەحاڵەتی شلیدایە.

ئۆكسجینیش بەتەنیا لەحاڵەتی گازیدایە و یارمەتی سووتان دەدات و خۆی ناسووتێت و هەموو بوونەوەرە زیندووەكان، بەجۆرە جیاجیاكانیانەوە وەك مرۆڤ، گیانلەبەران دارودرەخت هەناسەی پێ دەدەن ئەگەرچی هایدرۆجین خۆی دەسووتێت، بەڵام یارمەتی سووتان نادات بەهەمان شێوە لەپلەی گەرمی ئاساییدا لەحاڵەتی گازیدایە، ئەو دوو توخمەش ئەگەر یەك بگرن دەنگێكی بەهێزیان لێ دەردەچێت لەگەڵ دەركردنی پلەیەكی گەرمی هەڵمی ئاو بەرپا دەكەن، ئەتۆمەكانی ئۆكسجین و هایدرۆجین لەرووی كیمیاوییەوە بەپەیوەندیەكی بەهێز بەیەكەوە بەستراون بەرادەیەك كە گەردیلەی ئاو بەرێگەی كارەبایی نەبێت شی نابێتەوە و شیكردنەوەی كارەبایی ئاو بەبەكار هێنانی ئامێری هۆفمان-ەو دەبێت، وەدەكرێت ئەو ئاوە بەئاوی سووك Light water ناو ببەین ئەوەش سەبارەت بەجۆری دووەم كە بەئاوی قورس ناو دەبرێت Heavy water بەوەی كە ئاوی سووك ناوكێكی ئەتۆمیی هایدرۆجینی تێدایە، كە تەنیا یەك پرۆتۆنی لەخۆگرتووە، بەڵام لەئاوی قورسدا ناوكی ئەتومی هایدرۆجین پرۆتۆنێك و نیۆترۆنێكی هەیە، زانای ئەمەریكی هارۆلد كلەیتۆن ئۆری لەساڵی 1931 ئاوی قورسی دۆزیەوە و لەساڵی 1934 بەهۆی بەرز نرخاندنی ئەو داهێنانە گەورەیەی خەڵاتی نۆبڵی لەبواری كیمیادا پێدرا بەر لەوەش واتە لەساڵی 1933 لویس و دۆناڵد توانییان چەند میللیمەترێك لەئاوی قورسی پاك ئامادە بكەن ئەویش بەشیكردنەوەی كارەبایی ئاو بەشێوەیەكی بەردەوام و بۆ ماوەیەكی زۆر.

سەرچاوەكانی ئاوی سروشتی وەك رووبارو دەریاكان و ئاوی باران و...هتد لەهەر 6760 گەردیلەی ئاوی ئاساییدا تەنیا یەك گەردیلەی ئاوی قورسیان تێدایە واتە ئاوی قورس ئەو ئاوەیە كە چڕیەكەی زۆر لەئاوی ئاسایی زیاترە لەبەرئەوەی ئەو ئەتۆمی ئۆكسجینەی كە تیایدایە لەگەڵ دوو ئەتۆمی هاوشێوەی دووەمی هایدرۆجین یەك دەگرێت كەبەدیتریۆم Deuterium ناسراوە و ناوكەكەی پرۆتۆنێك و نیۆترۆنێكی تیادایە بەپێچەوانەی ئەتۆمی هایدرۆجینی ئاسایی كە زیاتر تەشەنەی كردووەو ناوكەكەی تەنیا یەك پرۆتۆنی تێدایە و نیۆترۆونی تیادا نییە بەمشێوەیە بارستایی گەردیلەیەكی ئاوی قورس بەقەد پێوانەی دوو ئەتۆمی لەبارستایی گەردیلەی ئاوی ئاسایی گەورەترە.

لەكورە ناوكیەكاندا سوود لەئاوی قورس وەردەگیرێت بەوەی كە توانایەكی بەرزی لەكۆنترۆڵ كردنی وزەی نیۆترۆنە دەرچووەكانی كارلێككردنە ناووكیەكاندا هەیە هەروەها وەك ساردكەرەوەیەكیش وایە بۆ ناوەوەی كورە ناووكیەكان، چونكە بەچالاكیەكی زۆرەوە گەرمی بۆ وزەی هەڵمی دەگۆڕێت، كە پاشان بۆ بەرهەم هێنانی وزەی كارەبا سوودی لێ وەردەگیرێت هەرچەندە ئاوی ئاساییش دەتوانێت ئەو رۆڵە ئەنجام بدات، بەڵام ئاوی قورس زۆر لەو خێراتر و كاراترە هەروەك چۆن هەردوو جۆرە ئاوی قورس و ئاوی سووكمان زانی، بەپێی ئەوەی كە لەكتێبی زانست لەدنیاكەماندا هاتووە كە ویلیام سی فیرجارای ئەمەریكی نووسیویەتی جۆرە ئاوێكی دیكە هەیە كە كیمیازانەكان دۆزیویانەتەوەو بووەتە مایەی سەرسورمانیان و دەركەوتووە كە ئاوی ئاسایی پەیوەندی بەئاوێكی دیكەوە هەیە كە بەرادەی نیوە لەئاوی ئاسایی قورسترە و پێكهاتەیەكی وشكی چەشنی پێكهاتەی فازلین-ی هەیە، ئەو شێوە تازەیەش بەئاوی پۆلیمەركراو ناسراوە كە پێكهاتەیەكی ئەستووری هەیەو شی نابێتەوە، بەڵكو زاناكان ترسی ئەوەیان هەیە لەكۆنترۆڵ كردن دەربچێت و بچێتە دەرەوەی تاقیگەكانەوە، بەمەش سەرچاوە ئاویەكانی جیهان دەكاتە ماددەیەك كە هەرگیز ژیان دروست ناكات و دانامەزرێنێت بەڵكو هەموو شێوەكانی ژیانی سەر رووی زەوی لەناو دەبات، ئاوی پۆلیمەركراویش لەبۆشاییەوە ئامادە دەكرێت كاتێك هەڵمی ئاو لەناو لوولەی زۆر باریكی مووئاسا چڕ دەكرێتەوە و ئەو شلە لینجە لەپلەی 493 ی سەدی دەكولێت و لە(-40)دا دەیبەستێت لەو پلە گەرمابیە زۆر نزمەشدا لەشێوەی ماددەیەكی رەقی وەك شووشە دەیبەستێت، كە هەرگیز لەسەهۆڵ ناچێت، ئەگەر

ئاوی پۆلیمەرکراویش دروست ببێت ئەوە هەرگیز کاریگەری با-ی لەسەر نابێت، بەڵام لەناو ئاودا دەتوێتەوە لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێت بەهۆی کوڵاندنی ئاوی ئاسایی و بەهەڵم کردنی بیگەڕێنینەوە حاڵەتی ئاوی ئاسایی، لێکۆڵینەوە زانستیەکانیش دەریانخستوە کەوا ئەو مادده سەیرە بەشێکە لەمادده تازەکە بەگشتی، هەر پۆلیمەر کردنی ئاوە کە لێرەدا بووە بەئاوی پۆلیمەرکراو ئاوی پۆلیمەرکراویش لەهەمان ئەو پێکهاتە ئەتۆمیانە دروست بووە کە ئاوی ئاسایی لێ پێك دێت واتە لەدوو ئەتۆمی هایدرۆجین و ئەتۆمێکی ئۆکسجین پێکهاتووە ئەگەرچی لەحاڵەتی ئاوی پۆلیمەرکراودا چەندین یەکەی گەورەی ناو گەردیلەکە بەیەکەوە لکاون تا گەردیلەی زۆر گەورەتر پێکبهێنن کە کیمیازانەکان بەپۆلیمەرکراوەکان ناویان دەبەن بەهەمان ڕێگاش سەرجەم مادده پلاستیکیەکان و دەزوولەی بەکارهێنراو لەپیشەسازیە ئاڵۆزەکان دروست دەکرێن کە چەندین گەردیلە بەیەکەو دەبەسترێنەوە تا گەردیلەی بەپۆلیمەرکراوی گەورە دروست بکەن هەواڵی سیفەتەکانی ئاوی پۆلیمەر کراویش بووە هۆی ئەوەی یەکێك لەزاناکان هۆشداری ئەوەبدا کە دوور نییە ئەو جۆرە ئاوە زۆر ترسناك بێ و جیهان لەو مەترسیە ئاگادار بکاتەوە بەتایبەتی ئەگەر ئەو ئاوە چووە دەرەوەی تاقیگەو کارگەکان، چونکە دوور نییە توانای زیاد بوونی هەبێت و جێگای هەموو ئاوە سروشتیەکانمان بگرێتەوە لەبەرامبەردا چەندین زانای دیکە هەن ترسەکەیان کەمترە و هانی ئەوە دەدەن لێکۆڵینەوەی زیاتر لەبارەی سوودە زانستیەکانی ئەو ئاوە ئەنجام بدرێت کیمیازانەکانیش ئێستا لەهەوڵی ئەوەدان لەوە بگەڕێن کە ئایا ئەو ئاوە پۆلیمەرکراوە لەسروشتدا هەیە کە دوور نییە لەخانەکانی ناو لەشی مرۆڤیشدا هەبێت مرۆڤیش هەر لەکۆنەوە مادده پۆلیمەرە ئاساییەکانی ناسیوە کە هیچ پەیوەندییان بەئاوی پۆلیمەرکراوەوە نییە بەرووبوومە ڕووەکی و ئاژەڵیە پۆلیمەرکراوەکانیش بۆ چەندین مەبەستی جیاجیای ژیانی ڕۆژانە بەکار هێنراون بۆنموونە مرۆڤ هەزاران ساڵ لەمەوبەر قیر pitch و جەوی Resin ی ڕووەکی بەکار هێناوە هەروەها کەتیرە GUM و لاستیك Rubber بەکارهێناوە وشەی پۆلیمەر Polymer یش وشەیەکی لاتینیە و لەدوو بڕگە پێکهاتووە Poly بەمانای هەمەجۆر Mer بەمانای بەش یان یەکە دێت، پۆلیمەرەکانیش زنجیرەیەکی دوورو درێژ پێك دەهێنن، وەك زنجیرە کاربۆنیە هایدرۆجینیەکان، کە لەکاربۆن و هایدرۆجین پێك هاتوون، لەژیانی ڕۆژانەماندا سوودیان لێ وەر دەگیرێت وەك پۆلی پرۆبلین و مادده پۆلیمەرە ئۆرگانیە سوودبەخش و بەکەڵکەکان.

سەرچاوە:

پاشکۆی العربی العلمی ژمارە 618 مایسی 2010

و: تاهیر عوسمان

سەرۆکی ئەندازیاران لەوەزارەتی کارەبا

ئۆقیانووسەکان پڕن لە CO_2

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئاشکرای کرد کە ئۆقیانووسەکانی جیهان لەبارێکی مەترسیداردان بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی ئەو گازانەوە کە هۆکارن بۆ ڕوودانی پەنگخواردنەوەی گەرمی و تێکدانی ژینگەی دەریایی و هەرەس هێنانی زنجیرەی خۆراکی و ئەو گۆڕانکارییانەی کە ملیۆنەها ساڵە ڕوودەدەن. دەشێت ئەم گۆڕانگارییە گەورانە لەژینگەی ئاویدا کاریگەری خراپی هەبێت بۆ سەر ملیۆنەها مرۆڤ لەهەموو جیهاندا کە پشتییان بەستووە بەئۆقیانووسەکان بۆ پەیداکردنی بژێوی ژیانیان. ئۆف هویج جولدبرج پرۆفیسۆر و زانا لەبواری ژینگەی دەریاییدا ئامادەکەری سەرەکی ڕاپۆرتەکە، دەڵێت: هەسارەی زەوی وەك ئەوە وایە ڕۆژانە دوو پاکەت جگەرە بکێشێت.

ئەم ڕاپۆرتە ئوسترالییە ئەمەریکییە کە لەگۆڤاری ساینس-دا بڵاوبۆوە دەرئەنجامی توێژینەوەیەك بوو کە ماوەی دە ساڵ لەسەر ژینگەی دەریایی ئەنجامدرا بوو، دەرکەوت گۆڕانی ئاووهەوا بۆتەهۆی ڕوودانی گۆڕانکاری گەورە لەسیستمی ژینگەی دەریاییدا.

ڕاپۆرتەکە ئاماژەی بەوەدا کە پلەی گەرمی ئۆقیانووسەکان بەخێرایی بەرزدەبێتەوە و ئۆقیانووسەکان بەرەو ترشی دەڕۆن و سوری ئاو گۆڕانی بەسەردا هاتووە و ناوچەکانی کە ژیانییان تیادا نییە لەقوڵایی ئۆقیانووسەکاندا بەرەو فراوانبوون ڕۆیشتوون. هەروەها گژوگیا دەریایی و مۆڵگە مەرجانییەکان و زنجیرە خۆراکییەکانی دەریا گۆڕانییان بەسەردا هاتووە و ژمارەی ماسییەکان بەگشتی و ماسییە پچوکەکانیش زۆر کەم بوونەتەوە دەرد و نەخۆشی لەنێو زیندەوەرە دەریاییەکاندا زیاتر لەڕابردوودا بڵاوبۆتەوە.

کێ لەپیسبوونی ژینگە بەرپرسیارە؟

نەوزادی موهەندیس

پیسبوونی ژینگە بریتییە لەمەترسیدارترین نەهامەتی کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبێتەوە، کەواتە پیسبوون بەمانای تێکچوونی ژینگە دێت لەئەنجامی گرفتێك لەتەبایی نێوان پێکهاتەکانی کە ژینگەیان پێکهێناوە.

پیسبوون بریتییە لەشتێك کە خاوێن نەبێت کە لەئەنجامدا زیان و گرفتی تەندروستی بۆ مرۆڤ و زیندەوەران لێدەکەوێتەوە. ئەمە ئەو پێناسە سادەیەیە سەبارەت بەوشەی پیسبوون کە بەمێشکی هەمواندا دێت، بەڵام ئەگەر سەیری چەمکی پیسبوونمان کرد بەشێوەیەکی زیاتر زانستی و ورد ئەوا دەتوانرێت بەمشێوەیە پێناسە بکرێت: بریتییە لەگۆڕان لەو ژینگەیەی کە چوار دەوری بونەوەرانی داوە، ئەویش بەهۆی کار و چالاکیەکانی ڕۆژانەی مرۆڤەوە کە ئەم گۆڕانە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی هەندێك سەرچاوە کە ناگونجێت لەگەڵ ئەو جێگەیەی کە بونەوەرەکەی تیادا دەژی و دەبێتە هۆی تێکدانی.

مرۆڤ لەتوانایدایە کۆنترۆڵی ئەو پیسکەرانە بکات و بیانکاتە سەرچاوەیەکی بەکەڵك، یان بیانگۆڕێت بۆ سەرچاوەیەکی زیانبەخش، نموونەش لەسەر ئەوە: دەبینین کە پاشەڕۆ بایۆلۆژییەکانی ئاژەڵان سەرچاوەیەکی بەسوود پێك دێنن ئەگەر وەك بەپیتکردنی زەوی کشتوکاڵی بکاربهێنرێت، بەڵام ئەگەر فرێدرانە ناو ئاوەڕۆکانەوە ئەوا دەبنەهۆی بڵاوبونەوەی نەخۆشی و پەتاکان.

بەهەمان شێوە ئەنجامی چالاکییە ئابورییەکانی مرۆڤ بەشداریەکی گەورە دەکاتە سەرپڕۆسەی پیسبوونی ژینگە لەسەر ئاستی وڵاتێکی دیاریکراو یان لەسەر ئاستێکی جیهانی، چونکە پیسکەرەکان دەجولێن لەمیانەی چینەکانی بەرگەهەوادا بەبێ ئەوەی حیساب بۆ سنوورە جوگرافی و سیاسیەکان بکەن لەسەر ئاستی هەموو گۆی زەوی.

لەلایەکی دیکەوە پیشەسازی هەروەك چۆن ڕۆڵی گرنگی لەبەرهەمی چالاکیە ئابوریەکاندا هەیە، بەهەمان شێوە ڕۆڵی هەیە لەگۆڕینی ژینگە لەژینگەیەکی تەندروستەوە بۆ ژینگەیەکی زیانبەخش و دەرکەوتنی زنجیرەیەك کاریگەری کۆمەڵایەتی و ئابوری و گۆڕانکاری لەهەموو ژینگەدا، لەهەواو زەوی و ڕووبار و دەریاچەکاندا، دووربن یان نزیك لەسەرچاوەی پیسکەرەکانەوە.

کێ لە پیسبوونی ژینگە بەرپرسیارە؟

مرۆڤ هۆکاری سەرەکی و بنەڕەتیە لەدروستکردنی پڕۆسەی پیسبوون لەژینگەدا و دەرکەوتنی هەموو پیسکەرەکان بەجۆرە جیاوازەکانیەوە، مرۆڤ داهێنەرە، دروستکەرە، هەرخۆیشی بەکارهێنەرە و هەر ئەویشە پێکهێنەری سەرەکی دانیشتوان. کەواتە

ئەرکی فراوانبوونی پیشەسازی و پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی لەسەرشانی مرۆڤە، بەڵام هاوکات بەرپرسیارێتی خراپ بەکارهێنانی سەرچاوە و تەقینەوەی دانیشتوانیش هەر لەئەستۆی ئەون.

ئاستەکانی پیسبوون

یەکەم: پیسبوونی نامەترسیدار

ئەم جۆرە بڵاوبۆتەوە لەسەر ڕووی زەوی بەشێوەیەك کە جێگەیەك نییە ئەم جۆرە پیسبوونەی تیادا نەبێت. دەتوانین ناوی بەرین بەپیسبوونی پەسەندکراو بەشێوەیەك کە مرۆڤ دەتوانێت لەگەڵیدا بژی بێئەوەی تووشی زیان یان مەترسی ببێتەوە، هەروەها ئەم جۆرە نابێتەهۆی تێکدانی ژینگەیی و جوڵەی پێکەوەیی لەنێوان توخمەکانی ئەو هاوسەنگیەدا.

دووەم: پیسبوونی مەترسیدار

بریتییە لەو پیسبوونەی کە کاریگەری خراپی دەردەکەوێت لەسەر مرۆڤ و ئەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی و دەتوانرێت ناوی بەرین بەپیسبوونی وەرچەرخێنەر و بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەستە بەچالاکی پیشەسازیەوە بەهەموو جۆرەکانیەوە. مەترسیەکەشی لەوەدایە کە پێویستە ڕێوشوێنی گونجاوی خێرا بگیرێتە بەر کە مرۆڤ دەپارێزێت لەمەترسیەکی ڕاستەقینە کە هەڕەشە لەژیانی دەکات و ناکرێت پشتگوی بخرێت. لێرەدا مرۆڤ ڕێگەی پێنادرێت لەگەڵ ئەم جۆرە پیسبوونەدا بژی.

سێیەم: پیسبونی کاولکەر

ئەم جۆرە پیسبوونە بریتییە لەو جۆرەی کە داڕوخانی ژینگە و مرۆڤی تیایدا ڕوودەدات و هەموو جۆرە هاوسەنگیەکی ژینگەیی تێك دەدات. بەو مانایەی کە ژینگە تێك دەدات بێئەوەی هیچ بوارێك بەمرۆڤ بدات. تەنانەت ڕێگە نادات بیریش لەچارەسەرەکان بکاتەوە. ئەم جۆرەش لەپیسبوون پەیوەندی بەپێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە هەیە کە مرۆڤ وا گومان دەکات کە ڕۆژێك لەڕۆژان تیایدا داهێنان بکات وەك چالاکیە تیشکدەر و ئەتۆمیەکان. باشترین نموونەش، ڕووداوی کورەی ئەتۆمی چێرنۆبیل بوو، کە چاکسازی لەم جۆرە پیسبوونەدا پێویستی بەساڵانێکی دوورودرێژە لەگەڵ

خەرجیەکی گەورەدا. هەر بەمەشەوە ناوەستێت بەڵکو کاریگەریش لەسەر چەند نەوەیەك لەمرۆڤ بۆ ماوەی دوورودرێژ بەجێدێڵێت.

جۆرەکانی پیسبوون

یەکەم: پیسبوونی هەوا

مەبەستمان لەپیسبوونی هەوا بریتییە لەبوونی توخمی زیانبەخش تیایدا کە بەپلەی یەکەم زیان بەتەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت و دواتریش ئەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی. مرۆڤ بۆئەوەی پارێزگاری لەتەندروستی خۆی بکات ئەوا پێویستە کۆنترۆڵی پیسبوونی هەوا بکات، چونکە ئەو هەوایەی کە هەڵیدەمژێت ئیکسیری ئەو ژیانە.

پیسکەرەکانی هەوا دەبنەهۆی مردنی نزیکەی 50000 کەس ساڵانە ئەم رێژەیەش نزیکەی 2٪ی کۆی رێژەی هۆکارەکانی دیکەی مردنن. یەکێك لەوەرسترین ئەو پێکهاتانە لەم بوارەدا بریتییە لەدووکەڵ کە دەردەچێت لەتوتن و جگەرە کە نزیکەی 3 ملیۆن کەس ساڵانە دەکوژێت و پێشبینیش دەکرێت لە40 ساڵی داهاتوودا ئەم رێژەیە ساڵانە بۆ 10 ملیۆن کەس بەرزببێتەوە. ئەگەر بەم شێوەیەی ئێستا بەردەوامی هەبێت.

کەی دەتوانین بەهەوا بڵێین پیسە؟

پێکهاتەی سروشتی بۆ هەوا بەسیفەتی ئەوەی ئۆکسجینی ژیانە بەم جۆرەیە: گازی نایترۆجین 78٪، گازی ئۆکسجین 21٪،

هەڵمی ئاو 3-1٪ لەقەبارەی گشتی ئاو، گازی دووانۆکسیدی کاربۆن 3ر0٪، هەروەها گازی دیکەش هەن بەرێژەی زۆر کەم وەك: نیۆن، ئارگۆن، هیلیۆم، کریتۆن، ئامۆنیا، ئۆزۆن، میسان، هەر کاتێك پێکهاتەی دیکە جیاواز لەمانە چووە هەواوە ئەوا هەوا پیس دەبێت. کەواتە کاتێك هەوا سیفەتی پیسبوو وەردەگرێت کە توخمی کیمیاوی بەهەر شێوەیەك بێت بوونی هەبێت. کە کاریگەری خراپ و زیانبەخش لەسەر رووی گۆی زەوی بۆسەر ژیان و زیندەوەران بەگشتی بەجێدێڵێت. ئیدی ئەو پیسکەرانە لەسەر هەر شێوەیەکی دۆخی رەق، شل، گاز، تیشك، میکرۆبیدا بن.

هەوا لەهەموو پێکهاتەکانی دیکەی ژینگە زیاتر توانای پیسبوونی هەیە، چونکە پیسکەرە گازیەکان لەگەڵ خۆیدا هەڵدەگرێت لەمیانەی ئاراستەکانی رەشەبا و جوڵەکانیەوە. بەشێوەیەك کە جوڵەی با کاردەکاتە سەر سروشتی خاك و ئاو و رووەکەکان، جێگەی ئاماژەیە کە هەوا زیاترین داواکاری لەسەرە بۆ مانەوەی مرۆڤ بەشێوەیەك هەر تاکێك پێویستی بەبرێك هەوا هەیە رۆژانە کە بەرامبەر شەش ئەوەندەیە لەپێویستی بەئاو و دە ئەوەندەیە لەپێویستی بەخۆراك، ئەم پێویستیە زۆرەی مرۆڤ بۆ هەوا وای لێدەکات کە تووشی مەترسی ببێتەوە بۆسەر تەندروستی مرۆڤ و ئەو ژینگەیەشی کە تیایدا دەژی لەئەنجامی تێکچوونی ئیشوکارە زیندووەکانی هەوا.

دەتوانین پیسکەرەکانی هەوا پۆلێنبکەین بۆ دوو بەشەوە:

-سەرچاوەکانی سروشتی بەو مانایەی کە مرۆڤ کاریگەری تیایاندا نییە، وەك تەپوتۆز... و هۆکاری دیکەش.

-سەرچاوەکانی پیشەسازی بەو مانایەی لەدروستکراوی مرۆڤە و هەر مرۆڤیش هۆکاری سەرەکی داهێنانی هۆکارە زانستیەکانە کەوا دەزانرێت ژیانی بۆ ئاسان دەکات، بەڵام بەپێچەوانەوە ژیانی بۆ زیاتر ئاڵۆز دەکات و پیستریشی دەکات. وەك: نەبینراوەکانی ئۆتۆمبێل کە لەئەنجامی سووتاندنی سووتەمەنیەوە دروست دەبن، بەرهەمهێنانی کارەبا... و هتد. کە دەبنەهۆی دەرچوونی گاز و تەنی وردیلەو لەهەوادا بڵاودەبنەوە و زیان بەژینگە سروشتیە جوانەکەمان دەگەیەنن. وەك دەبینین لەهەموو دنیادا شارە گەورە پیشەسازیەکان لەهەر جێگەی دیکە زیاتر تووشی پیسبوون دەبنەوە، هەروەها وڵاتە تازە گەشەکردووەکان کە هۆکاری پێویستیان نییە بۆ رێگەگرتن لەپیسبوونی ژینگە.

سەرچاوەکانی پیسبوونی هەوا

لەگرنگترین ئەو توخمانەی کە زۆر بڵاون و دەبنەهۆی پیسبوونی هەوا بریتین لە:

1. تەنۆلکە وردیلە هەڵواسراوەکان

بریتییە لەتەپوتۆزی وردی هەڵواسراو لەهەوادا کە لەناوچە بیابانییەکانەوە دێن، یان ئەو پیسکەرانەی کە لەئەنجامی سووتاندنی سووتەمەنی و پاشەرۆکانەوە دێن، پاشەرۆ پیشەسازیەکان لەئاسن و چیمەنتۆ و چنراوەکان و شووشە و گڵێنە و پلاستیك، لەپاڵ هۆکارەکانی گواستنەوەو وێسگەکانی بەرهەمهێنانی کارەباوە، بەڵام ئەمانە بەبەردەوامی بەهەڵواسراوی نامێنێتەوە لەهەوادا، هەروەك چۆن لەخۆشیانەوە نانیشن، ئەمەش دەوەستێتە سەر قەبارەی هەڵواسراوەکان و جوڵەو ئاراستەی باوە، بەهۆی سیفەتە کیمیاویەکانی و فیزیاویەکانیانەوە لەئەنجامی هەڵگرتنی توخمە ژەهراویەکان لەسەر رووەکەیان و گواستنەوەی بۆ

سیەكانی مرۆڤ، دەشێت ئەو تەنۆلكە بەسروشتی ژەهراوی بن بێئەوەی كارلێك لەگەڵ هیچ پێكهاتەیەكی دیكەدا بكەن.

جۆرەكانی تەنۆلكە هەڵواسراوەكان

-دوكەڵ: دووكەڵ بریتییە لەدەنكی بچوك لەكاربۆن، بەرهەمدێت لەئەنجامی سووتاندنی ناتەواوی توخمە هایدرۆكاربۆنیەكان وەك خەڵوز و توتن و نەوت و...هتد.

-هەڵمەكان: بەرهەم دێت لەئەنجامی چربوونەوە لەحاڵەتی گازییەوە كە بریتییە لەدەنكی ڕەق.

-تەمومژ: پێك دێت لەشلەمەنی ئاو، ترشی كبریتیك، ترشی نایتریك،... هتد.

-تەپوتۆز: دەنكی زۆر وردن، دەشێت سەرچاوەكەی سروشت بێت لەئەنجامی هەڵكردنی با-كە تۆز و لمی زۆر وردی جێگیر لەسەر ڕووی زەوی هەڵدەگرێت لەهەوادا كە مرۆڤ هەڵیدەمژێت. سەرچاوەی پیشەسازیش بریتییە لەوەی كە لەئەنجامی پرۆسە پیشەسازیەكانەوە دروست دەبێت.

دووەم: پیسبوون بەپاشەڕۆكان

پیسبوون بەپاشەڕۆكان ئەمانە دەگرێتەوە: پاشەڕۆی ڕۆژانەی مرۆڤ و پاشەڕۆ تیشكاویەكان

پیسبوون بەهۆی پاشەڕۆكانی ڕۆژانەی مرۆڤەوە: ئەم جۆرە پیسبوونە ڕێژەكەی لەزیادبووندایە بەتایبەتیش لەوڵاتە تازەگەشەكردووەكاندا و بەتایبەتیش بەهۆی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانەوە، دەشێت ئەو پاشەڕۆیانە ببنەهۆی زیانی گەورە لەئەنجامی نەبوونی هۆشیاری تەندروستی و لاوازی سیستەمی كۆكردنەوەی و خۆرزگاركردن لێی وەك: بڵاوبونەوەی بۆنە ناخۆشەكان و ئاگركەوتنەوە، ژینگەی شیاویش بۆ دەركەوتنی مێروو وەك مێش و مێشوولە و مشك، هەروەها زیادبونی میكرۆب كە كاریگەری خراپی بۆسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە و دەبنەهۆی: سكچوون، كولێرا، دیزانتریای ئەمیبی، هەوكردنی جگەری، تیتانۆس، سیل، تێكچوونی بینین و بڵاوبونەوەی نەخۆشیە میكرۆبیەكانی ئاژەڵان.

پیسبوونی تیشكاوی ئەمانە دەگرێتەوە:

1. پاشەڕۆ سەربازیەكان

تائێستا گفتوگۆو مشتومڕەكان بەردەوامن لەسەر چۆنێتی خۆرزگاركردن لەپاشەڕۆ تیشكاویەكان كە تائێستا هەمووان نەگەیشتونەتە چارەسەرێكی گونجاو لەبارەیانەوە، سەرەڕای وەستاندنی پرۆگرامە ئەتۆمیە تایبەتەكان لەدنیادا. لەئێستادا وڵاتێك نییە كە چالاكیە

تیشکیەکان بشارێتەوە. ئەم کارە بەنهێنی نەماوەتەوە، بەڵام بەرانگاری و سەختیەکانیش هەرماون. کێشەکە ئەوە نییە کە پیشەسازی زیاتری چەکی ئەتۆمی بەردەوامە، بەڵکو کێشە لەڕێگاچارەکاندایە بۆ ڕزگاربوون لەپاشەڕۆکانی ئەو پیشەسازییە و ئەمەش مەسەلەکە زیاتر ئاڵۆز دەکات و ڕەهەندێکی دیکە بەکێشەکە دەبەخشێت. هەروەها بەکارهێنانی شێوازی تەندروست بۆ هەڵگرتنی و لەپاڵ کێشە داراییە گەورەکاندا کە پێویستە بۆ دابینکردنی خەرجیەکان و لابردنی پیسبوون کە ئەو پاشەڕۆیانە دروستی دەکەن.

2. پاشەڕۆ مەدەنیەکان

پاشەڕۆی تیشکاوی بەتەنیا لایەنی سەربازی و چەکی کۆکوژ ناگرێتەوە، بەڵکو باڵ دەکێشێت بۆ بواری مەدەنیش وەك: بەرهەمهێنانی کارەبا کە پاشەڕۆی تیشکاوی دەردەچێت کە سەختە مامەڵەکردن لەگەڵیاندا و هۆکارەکانی سەلامەتی دیکەش کە بەکارناهێنرێن لەشەرەکاندا. هەروەك چۆن مەدەنیەکان ژینگە پیسدەکەن لەڕێگەی هەڵگرتنی ئەو پاشەڕۆ تیشکاویانەوە لەناو زەویدا و وادەزانن کە ئەمە باشترین ڕێگەچارەیە. لەگەڵ ئەوەی هەموو وڵاتان لەهەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەکی سەرکەوتووتر، بەڵام سەرکەوتنیان بەدەست نەهێناوە. قەبارەی مەترسیەکە تەنیا ئەو زەویە ناگرێتەوە کە ئەو پاشەڕۆیانەی تیادا دەشاردرێتەوە، بەڵکو ئەو زەویە کشتوکاڵیانەی دەوروبەریشی دەگرێتەوە کە کشتوکاڵی تیادا دەکرێت کە ئەمەش کاریگەری دەبێت بۆ سەر ژیانی مرۆڤ و دەبێتەهۆی تێکشکاندنی جینەکانی، بەو مانایەی کە کاریگەریەکانی درێژەی دەبێت و ناتوانرێت بسڕێتەوە، کە ئەمەش چارەسەر نییە و بەڵکو دەبێتەهۆی دروستبوونی کێشەیەکی نوێ بۆ کێشەکانی پیسبوونی ژینگە.

سێیەم: پیسبوونی بینین

پیسبوونی بینین یان ونبوونی وێنا جوانەکان بریتییە لەتێکچوون یان لێڵبونی هەر وێنایەك کە چاوی مرۆڤی دەچێتە سەر کە لەکاتی سەیرکردنیدا هەست بەنائارامی دەروونی دەکات، یان دەتوانین بڵێین جۆرێکە لەجۆرەکانی نەمانی چێژبینینی هونەری یان ونبوونی وێنا جوانەکانی هەموو شتێکی دەوروبەرمان لەبینا، ڕێگاوبان، شۆستەکان و...هتد. هەندێك نموونە لەسەر ئەم جۆرە پیسبوونە:

خراپی دیزاینکردنی شارستانی بۆ هەندێك بینا چ لەلایەن بۆشایەکان یان شێوەی بیناکان، ستوونی ڕووناکیەکان لەڕێگاکاندا کە زۆر بەرزن کە ناگونجێن لەگەڵ ڕێگاکاندا، سندوقەکانی پاشەڕۆکان بەهەموو جۆرەکانیەوە کە مایەی ڕەشبینین، جۆراوجۆری بۆیاخی پێشەوەی بیناکان، بەکارهێنانی شووشە و ئەلەمنیۆم کە دەبنەهۆی زیادکردنی هەستکردن بەگەرما، دانانی ئامێرەکانی هەواخۆشکەر لەپێشەوەی بیناکاندا، بڵاوبوونەوەی پاشەڕۆکان لەچواردەوری تەنەکە خۆڵەکان و سەرزەوی، بڵاوبونەوەی ماڵان لەنزیك گۆڕستانەکانەوە، چێکردنی پرۆژەکانی نۆژەنکردنەوە لەنزیك جێگە دێرینەکانەوە و نەگونجاندنی جێگە تازەکان لەگەڵ کۆنەکاندا، بوونی خانووی ڕووخاو لەنزیك تەلارە بەرزەکانەوە، ئۆتۆمبێلە شکاوەکان یان ئەوانەی باریان هەڵگرتووە و نەگونجاون، هەڵواسینی لافیتە و بۆردی ئاگاداری و پڕوپاگەندە لەشەقامەکان و نەگونجاندنیان و دروستکردنی بینا لەبەردەم جێگە جوانەکاندا و شاردنەوەیان وەك، دەریا یان ئەو جێگەیانەی کە ئاویان لێیە. و چەندین نموونەی دیکەش.

دووەم: پیسبوونی ئاو

ئاو بریتییە لەو پێکهاتووە کیمیاویە شلە ڕوونەی کە پێکهاتووە لەدوو گەردی هایدرۆجین و گەردێك ئۆکسجین و هێما کیمیاویەکەی بریتییە لەH_2O. ئاو ڕێژەی 71٪ ی ڕووبەری گۆی زەوی داگیر دەکات و بەمشێوانە هەیە: زەریا و ڕووبار و دەریاکان، ئاوی ژێر زەوی، ئاوی باراناو، بەفر، هەروەها لەخانەی زیندوودا هەیە بەڕێژەی 50-60٪ و هەروەك لەجیهانی ڕووەك و ئاژەڵانیشدا هەیە و هەر بەم حاڵەتەشەوە ناوەستێت و بوونی ئاو دەکشێت بۆ جیهانی دەرەکیش (دەرەوەی گۆی زەوی)، بەرگەهەوا و بەشێوەی هەڵمی ئاو هەیە. بوارەکانی بەکارهێنانی ئاو زۆرن وەك: ساردکردنەوە، خواردن دروستکردن، بەرهەمهێنانی کارەبا، بەخێوکردنی ماسی جوانی، بۆ ئاودانی ڕووەك و ئاژەڵان و بۆ مەبەستی پیشەسازی...هتد. هەروەها ئاو مرۆڤیش گرنگە بۆ پارێزگاری لەسەر پلەی گەرمای لەش، بۆ خۆڕزگارکردن لەپاشەڕۆژ، بۆ کرداری هەرس، گواستنەوەی پێکهاتەکان لەنێوان خانەکاندا، بۆ توانەوەی خوێکان و شەکرەکان و پرۆتینەکان، گرنگە بۆ ئەندامەکانی لەش لەدڵ و گورچیلەو خوێن.

ئاستی باشی ئاو لەڕووی بەکارهێنانەوە بەپێی جۆری ئاوەکە بەمشێوەیە دەگۆڕێت: ئاوی خاوێن بەکاردەهێنرێت بۆ هەموو مەبەستێك

بەبێ ترس، ئاوی سوێر وەک ئاوی زەریا و دەریاکان، ئاوی ئاوەڕۆ کە هیچ کردارێکی شیکردنەوە و پاککردنەوەی بۆ ناکرێت هەربۆیە ناشێت بەکاربهێنرێت بۆ هیچ مەبەستێک لەژیانی مرۆڤدا و ئاوی ئاوەڕۆی پاکژکراوە کە بەپرۆسەی پاکژکردنەوەی جۆراوجۆردا تێپەڕیوە.

چوارەم: پیسبوونی ئاو

ئاوی شیرین ئەو ئاوەیە کە مرۆڤ راستەوخۆ مامەڵەی لەگەڵدا دەکات لەبەرئەوەی دەیخواتەوە و بەکاری دێنێت لەخواردنەکانیدا. سەرچاوەکانی ئاوی شیرین لەم دواییانەدا تێکچوون و دارمانێکی گەورەی بەسەردا هات، چونکە گرنگی پێویستی پێنەدراوە. دەتوانین بەکورتی هۆکاری ئەم دیاردەیە باس بکەین:

-بەکارهێنانی تانکی ئاو لەکاتی سەرنەکەوتنی ئاو بۆ نهۆمە بەرزەکان کە ئەم تانکیانە پاک ناکرێتەوە بەشێوەیەکی بەردەوام کە ئەمەش بریتییە لەمەترسیدارترین کار.

- کەمتەرخەمی لەخزمەتگوزاریەکان لەئاوەڕۆکاندا و خۆڕزگارکردن لەپاشەڕۆکان.

ئاوی ئاوەڕۆکان بریتییە لەو ئاوەی کە جۆرەها میکرۆب و بەکتریای زیانبەخشی تیادایە لەئەنجامی ئەو پاشەڕۆیانەی کە تێی دەکرێت و لەڕووی بایۆلۆژیەوە شی نابێتەوە کە ئەمەش وادەکات بگوازرێتەوە بۆ ئاوی رووبار و دەریاچەکان.

گەورەترین سەرچاوەی پیسکردنی ئاوی ئاوەڕۆکان بریتین لەپاشەڕۆ شلەکانی کارگەکان لەئەنجامی پیشەسازیە گۆڕەرەکانەوە وەک: بەرهەمهێنانی کارەبا، کردارە کارەبایی و ناکارەباییەکان، ئاسن و دارشتەکان، بەرهەمەکانی چیمەنتۆ. شووشە، بەرهەمە پلاستیکیەکان، بەرهەمە کیمیاویەکان، سابوون و پاکژکەرەوەکان، رۆنەکان، وەرەقی کارتۆن، پێستەو رەنگکردن، رستن و چنین، ماددەی خۆراکی، پالاوتنی نەوت.

ئەم کارگانە پاشەڕۆکانیان بەبێ چارەسەرکردن دەکەنە ناو ئاوەڕۆ کشتوکاڵیەکانەوە و کە ئەمەش دەبێتەهۆی:

-ئاوەکە زیندوێتی خۆی لەدەست دەدات بەشێوەیەک دەگاتە ئاستی نەمانی ئۆکسجینی تەواوە تیایدا، ئەمەش دەبێتەهۆی دارمانی ژینگەی زیادبوونی زیندەوەرە زۆر وردەکان کە رۆڵی توخمە ئەندامیە دەرچووەکان لەپاشەڕۆ پیشەسازیەکانەوە دەبینن، بەشێوەیەک ئۆکسجینی زیندوو وەک پێوەرێک وایە بۆ دارمانی ئاو و ئاستی پیسبوونی ئەندامی لەبری ئەو ئۆکسجینە زیندووە لەماوەی کرداری بەئۆکسیدبوونی توخمە ئەندامیەکان لەئاودا. لەدوایدا بەکتریای بێ هەوای چالاک دەبێت لەکاتی نەمانی ئۆکسجینی زیندوودا و کرداری هەڵهاتن روودەدات و دواتر بۆگەنکردنی ئاوەکەی لێدەکەوێتەوە.

-ئاوەکە پاڵنەرەکانی ژینگەیی گونجاو وەدەستدێنێت بۆ زیادبوونی زیندەوەرە میکرۆبیەکان کە ئەمەش دەبێتەهۆی گواستنەوەی میکرۆبی هەناوی لەکاتی گەشتنی بۆ خواردنی مرۆڤ بەشێوەی راستەوخۆ بێت یان ناراستەوخۆ.

-کارلێکەکان و هەڵهاتنە ناهەواییەکان و گازە دانراوەکان وەک کبریتیدی ئایدرۆجین بەبۆنە ناخۆشەکەی و میسان و...هتد. لەگازە ژەهراویەکان یان ئەوانەی کە توانای گرگرتنیان هەیە دەردەکەون.

-چینێکی زۆر ئەستوور دروست دەبێت لەسەر رووی ئاوی ئاوەڕۆکان بەشێوەیەک رۆیشتنی ئاوەکە نابینرێت.

-توخمە پیسکەرەکان و کانزا قورسەکان دەچنە ناو ئاوی ژێر زەویەوە کە بەسەرچاوەیەکی گرنگ دادەنرێت بۆ ئاوی خواردنەوە.

-هەروەها پاشەڕۆ شلەکان دەجوڵێن بەناو بۆشاییەکانی خاکدا و بەتایبەتیش لەحاڵەتی رەنگەکاندا کە لەپرۆسەی رستن و چنیندا بەکار دەهێنرێن.

خۆڕزگارکردن لەپاشەڕۆ پیشەسازیەکان بەبێ چارەسەرکردنیان، یان ئەگەر چارەسەریش کران بەشێوەیەکی کەم و بەتایبەتیش پاشەڕۆ رەقەکان کە ئەم جۆرانە دەگرێتەوە:

-تواندنەوەی کانزا بنەرەتیەکان و پالاوتنیان وەک: لمی سوتاوی دارشتەکان، پیسی فرنەکان، شکاوی خشتی گەرمی. ئۆکسیدەکان.

-بەرهەمە کانزاییەکان: تەلی مس و ئەلەمنیۆم و وەرەق و پاشماوەی مس و رەقەکان.

-بەرهەمە کیمیاویەکان: ئۆکسیدی کرۆم و کالیسیۆم و کاربۆناتی سۆدیۆم.

پاشەڕۆ ئەندامیەکان

-رستن و چنین: پاشماوەی توخمی خاو و رستنی چنراوەکان.

-کاغەز: توێکڵی کاغەز کە نەهاڕاوە و پیسیەکانی کاغەز.

-تەختەکان: وردە تەختە و پاشەڕۆکان و پاشماوەی رەگی تەختەکان.

-بەرهەمە کیمیاویەکان: پاشماوەی لاستیک و پاشەڕۆ لولەکیەکان و

پاشـــماوەی پلاســـتیك لەپرۆســـەی دروســـتكردنی ئامێرە ناوماڵیەكاندا و قووتووە جیـــاوازەكان و تەختەی فۆرمیكا.

-بەرهەمە خۆراكیەكان: پاشماوەی دانەوێلەو خەڵوزی رووەكی و...هتد.

بەڵام ئاوی ژێـــر زەوی لەهەندێك ناوچەدا دەبینـــین كە هەندێك كانزای وەك ئاســـن و مەنگەنیـــز دەچنە ناو ئاوی ژێر زەویـــەوە لەگەڵ لەناوبەری مێرووەكانـــدا كە بـــەكار دەهێنرێن لەزەویە كشتوكاڵیەكاندا.

كاریگەریەكانی پیسبوونی ئاوی شیرین لەسەر تەندروستی مرۆڤ

ســـەرەتایترین كار بریتییـــە لەدارمانی تەندروستی مرۆڤ بەخێرایی لەرێـــی توشـــبوونی بەنەخۆشـــیە هەناویەكانەوە وەك: كولێرا، تایفۆئید، دیزانتری بەهەمـــوو جۆرەكانییەوە، هەوكردنی جگەری درمـــی، مەلاریا، بەلهارزیـــا، نەخۆشـــیەكانی جگەر، حاڵەتـــی ژەهراوییـــوون و تەنیـــا كاریگەریەكانی بۆســـەر مرۆڤ نییە، بەڵكو باڵ دەكێشـــێت بۆ ژیان لەناو ئـــاوی رووبـــار و دەریاچەكانیشـــدا. بەهـــۆی ئـــەو پەیـــن و پاشـــەرۆ كشـــتوكاڵیانەوە لەئاوی ئاوەرۆكاندا دەبنـــە یارمەتیدەر بۆ گەشـــەكردنی قـــەوزە و رووەكە جیـــاوازەكان كە زیان دەگەیەنێت بەســـامانی ماسی. لەبەرئەوەی ئەو رووەكانە دەبنەهۆی رێگرتن لەگەیشـــتنی رووناكی رۆژ و ئۆكســـجین لەماســـیەكان و هەروەها هـــۆكارن بۆ زیادكردنـــی مێرووەكان وەك مێشـــوولەو...هتد كە دەبنەهۆی نەخۆشی بەلهارزیا.

پیسبوونی ژینگەی دەریای و كاریگەریەكانی

ژینگـــەی دەریایی بەهـــۆی زۆر سەرچاوەوە پیس دەبێت وەك: بەهۆی ئەو نەوتەوە دەبێـــت كە لەئەنجامی رووداوی پاپـــۆرە نەوت گوێزەكانەوە كە لێـــرەدا ئـــەو نەوتـــەی دەرژێتە ئاوی دەریاكانـــەوە بۆماوەی 700كم لەجێگەی رژانەكـــەوە بڵاودەبێتەوە. ئەم جۆرە پیسبوونە لەرێی رووداوی پاپۆریەكانـــەوە دروســـت دەبێت و نەوت دەرژێتە نـــاو دەریاكانەوە یان بەهۆی فرێدانی هەندێك پاشـــماوەی نـــەوت بـــۆ نـــاو دەریـــاكان. ئاوی دەریاكان هەروەها بەهۆی پاشـــەرۆ كشتوكاڵیەكانیشـــەوە پیس دەبێت كە لەرێی ئـــاوی رووبارەكانەوە تێی دەچێـــت وەك لەناوبەری مێرووەكان و پاشـــەرۆی كارگەكانەوە، هەروەها بەهۆی ئاوەرۆی ماڵان و پیشەسازیەوە پیس دەبێت..

كاریگەریەكانی پیسبوونی ئاوی دەریاكان

كاریگەریەكانی پیســـبوونی ئاوی دەریـــاكان زۆرن لەوانە: دەبێتەهۆی نەخۆشـــی جیاواز بۆ مـــرۆڤ وەك: هەوكردنـــی جگەری درمـــی، كۆلێرا

و هەوکردنی پێست. هەروەها زیان دەگەیەنێت بەزیندەوەرە زیندووەکانی دیکە، زیان گەیاندن بەسامانی ماسی، کۆچکردنی باڵندە سوود بەخشەکان بەکۆمەڵ و زیانگەیاندن بەمۆڵگە مەرجانیەکان.

هۆکاری دیکەش بۆ پیسبوونی ئاو هەن وەک

-ئاوی باراناو

ئاوی باران لەئاسمان دێتەخوارەوە هیچ پیسیەکی لەگەڵدا نییە، بەڵام لەڕێی گەیشتنی بەزەوی پیسکەرەکانی ناو هەوای پیاهەڵدەواسرێت وەک: ئۆکسیدەکانی نایترۆجین، ئۆکسیدی کبریت، گەردیلەی خۆڵ. ئەمەش لەپیسکەرە ڕەق و گازیەکانەوە دێت کە لەکارگە و ماکینەی ئامێرەکان و ئۆتۆمبێلەوە دروست دەبن. هەموو ئەم پیسکەرانە پێکەوە لەناو ئاوی باراندا دەتوێنەوە بۆ ئەوەی توخمێکی دیکە دروست بکەن نەک تەنیا بۆ پیسکردنی ئاو بەڵکو بۆ پیسکردنی خاکیش، لەوکاتەدا ڕووەک ئەو ژەهرانە هەڵدەمژێت و دوایی مرۆڤ و ئاژەڵ دەیانخوات و تووشی ژەهراوی بوون دێن، هەروەک چۆن ئاوی دەریاکانیش پیس دەکات و زیندەوەرەکانی ناویشی و دواتر مرۆڤ و ماسی و بوونەوەری دیکەی دەریایی دەیخوات بەهەمان شێوە تووشی ژەهراوی بوون دێت.

ئاوی خواردنەوە و ئەو کانزا و ناکانزایانەی کە تیایدایە وەک: جیوە، فلۆر، کلۆر، قورقوشم، زەرنیخ، کادیۆم و ئاسن کە زیانیان بۆسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە، لێرەدا بەکورتی باسی هەریەکەیان دەکەین.

جیوە: ئەگەر چڕی جیوە لەناو ئاوی خواردنەوەدا زیاتر بوو لە2ملگم/لتر. ئەوا بەو ئاوە دەووترێت پیس بوو بەجیوە، دواتر مرۆڤ تووشی ژەهراوی بوون دەکات ئەگەر چڕیەکەی لەلەشدا زیاتر بوو لە80 ملگم. نیشانەکانی ژەهراوە بوونیش بەجیوە، ئەمانەن: وشکبونەوەی سەری پەنجەکان و لێو و زمان، بێهێزی لەکۆنترۆڵکردنی جوڵەدا، تووشبون بەکوێری، کارلێکردنی لەکۆئەندامی دەمار و گۆڕان لەجینەکان و کەموکوڕی زگماکی و تووشبوون بەئیفلیجی.

فلۆر: توخمێکە بەکاردێت لەپاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوەدا، تێکڕای ڕێگەپێدراو بریتییە لە1 ملگم/لتر، ئەم توخمە سوودی هەیە بۆ مرۆڤ و ڕێگرە لەدان کلۆربوون، بەڵام ئەگەر ڕێژەکەی زیاتر بوو لە1.5 ملگم/ لتر ئەوا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی پەڵەی کاکاوی لەسەر دان.

کلۆر: توخمێکی کیمیاویە و بەکاردەهێنرێت لەپاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوەدا. زیادبوونی ڕێژەی کلۆر لەئاودا دەبێتەهۆی کارلێکردنی پێکهاتەی ئەندامیەکان لەناو ئاودا لەگەڵ کلۆرەکەدا و بەمەش پێکهاتەی دیکە دروست دەبێت کە گریمانەی تووش بوون بەشێرپەنجە زیاد دەکات.

قورقوشم: ڕێژەی ئەم کانزایە لەئاودا تا 0.1 ملگم/لتر ڕێگەی پێدراوە، ئەگەر زیاتر بوو ئەوا ژەهراوی بوون بەقورقوشم ڕوودەدات. پیسبوونی ئاوی خواردنەوە بەقورقوشم بەهۆی گەیاندنی بۆری ماڵانەوە ڕوودەدات. نیشانەکانی ژەهراوی بوونیش بەقورقوشم وەک: ئازار لەکۆئەندامی هەرسدا کە ڕشانەوەی لەگەڵدا دەبێت، گرژبوونی کۆئەندامی دەمار ڕەنگە شەلەلی دەست و قاچی لەگەڵدا بێت، ف، بێهۆشبوون و تووشبوونی پوک بەهێڵێکی شین بەلای ڕەشدا دەروانێت.

زەرنیخ

بەهۆی لەناوبەری مێرووەکانەوە دەگاتە ئاو یان لەپاشەڕۆی کارگەکانەوە ودەبێتەهۆی تووشبوونی مرۆڤ بەشێرپەنجەی جگەر و سی و مردنی خێرا.

کادیۆم: ڕێژەی ڕێگەپێدراو بریتییە لە10-1ملگم/ لیتر، و دەچێتە ناو ئاوی خواردنەوەوە، زیادبوونی ڕێژەی کادیۆم زیاد لەڕێژەی ڕێگە پێدراو کاردەکاتە سەر ڕێژەی کالیسیۆم و تووشبوونی مرۆڤ بەئێسکە نەرمە.

دواجار زیادبوونی ئاسن دەبێتەهۆی قورس هەرسکردن لەلای مرۆڤ.

پیسبوون لەوێسگەکانی وزەوە

نزیکەی 60٪ لەوزە لەوێسگەکانی وزەوە دەردەچن لەسەر شێوەی گەرمی، کە پێویستی بەساردکردنەوە هەیە، بۆ ڕێگەگرتن لەزیاد بەرزبونەوەی پلەی گەرمای مەکینە و تۆری بۆریەکان. سەرچاوەی ئەم ئاوی ساردکراوانە بریتییە لەئاوی دەریاکان کە دواتر بۆی دەگەڕێتەوە بەپلەیەکی گەرمی بەرزەوە زیاد لە12-10 پلەی سەدی، ئەم پلە گەرمییە بەرزە دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی ئۆکسجینی تواوە لەئاودا.

پیسبوونی تیشکاوی

ئەم جۆرە پیسبوونە بەهۆی بەکارهێنانی توخمی تیشکدەرەوە ڕوودەدات، وەک یۆرانیۆم U وسوریوم Th کە لەکورە ئەتۆمیەکانەوە بەرهەم دێن. توخمی ڕەقی دیکەش کە تیشک دەدەنەوە دەردەچن.

سەرباری ئەو سەرچاوەی پیسبوونانەی کە باسکران لەناوبەری مارومێرووش دەبێتەهۆی پیسبوونی ژینگە.

چارەسەر کردنی پیسبوونی ئاو

-زووچاککردنـــی ئاوی ئــاوەڕۆکان پێش ئەوەی بگاتە ناو خاك یان ڕووبەرە ئاویەکانی دیکــە. کە دەکرێت جارێکی دی بەکاربهێنرێتـــەوە لەئاودانی زەویە کشـــتوکاڵیەکاندا، بەڵام بێ پیسبوونی خاك و ڕووەکـــەکان کە مرۆڤ و ئاژەڵ دەیانخوات.

کەمکردنەوەی چالاکی گواستنەوە دەریاییەکان بۆ ڕێگرتن لەڕژانی نەوت بۆ ناو ئاوی دەریاکان و سووتاندنیان یان کۆکردنەوەیان.

-هەوڵـــی شـــاردنەوەی پاشـــەڕۆ تیشـــکدەرەکان لەهەندێـــك بیابانـــی دیاریکراودا. لەبەرئـــەوەی ڕۆدەچێت و مەترسی دروست دەکات بۆ سەلامەتی ئاوی ژێر زەوی.

-چەسپاندنی هەندێك ڕێوشوێن بۆ پاراســـتنی ئاوی ژێر زەوی وەك یەكێك لەســـەرچاوەکانی ئـــاوی خواردنەوە. ئـــەوەش بەڕێگەگرتـــن لەچاندن یان دروستکردنی بیابان چالاکی پیشەسازی کە زیان بەئاو بگەیەنن.

-هەوڵدان بۆ دووبارە بەکارهێنانەوی هەندێك پاشەڕۆی کارگەکان پێش ئەوەی بکرێتە نـــاو ئاوی ئاوەڕۆکانەوە و دواتر بچێتە ناو ئاوی ژێر زەوییەوە، لەکاتێکدا بەکارهێنانەوەیان زیانی نەبێت.

- شیکردنەوەی بەردەوامی کیمیاوی و زیندەگـــی بۆ ئاو بەهـــۆی تاقیگەی تایبەتەوە بۆ دڵنیابوون لەخاوێنی ئاو و پیس نەبوونی.

-کەمکردنەوەی پیسبوونی هەوا کە هۆکارە بۆ پیســـبوونی ئاوی باراناو و گۆڕینی بۆ ئاوی ترشی کە دەبێتەهۆی ڕوودانی زۆر کێشە و گرفت.

-گرنگتریـــن ڕێگەچـــارە بریتییە لەبوونی هۆشـــیاریی مرۆیی کە گرنگی بدات بەپاراستنی ئاو لەپیسبوون.

پێنجەم: پیس بوونی بیستن

پیســـبوونی بیســـتن یان ژاوەژاو پەیوەندیەکـــی توندوتۆڵـــی هەیـــە بەشارەکان و جێگە پێشکەوتووەکانەوە و بەتایبەتیش جێگە پیشەسازیەکانەوە بەهۆی بەربـــڵاوی بەکارهێنانی ئامێر و هۆکارە نوێکانی تەکنۆلۆژیاوە. ئەمجۆرە لەپیسبوون پەیوەندییەکی توندوتۆڵی هەیە بەپێشکەوتن و گەشەسەندنەوە کە مرۆڤ ڕۆژ دوای ڕۆژ هەوڵی بۆ دەدات.

پیسبوونی بیستن چییە؟

ئاشـــکرایە دەنگەکان بەشـــێکی دانەبڕاوی ژیانمانە و بۆتە ســـیمایەکی دیـــار و ئەو دەنگانە گەلێك ســـیفەتی جیاوازییان هەیـــە وەك چێژ وەرگرتن لەڕێی گوێگرتنمان لەمۆسیقا و دەنگی باڵندەکان. هەروەك هۆکارێکی وتووێژە بـــۆ پەیوەندی لەنێـــوان مرۆڤەکاندا و هۆکارێکە بـــۆ ئاگادارکردنەوەی مرۆڤ وەك: زەنگـــی دەرگا.بڵندگۆکانـــی ئاگادارکردنـــەوە، یـــان ئاگادارمـــان دەکاتـــەوە لەبوونـــی کەموکـــوڕی و گرفتێك وەك لەئۆتۆمبێل و...هتد، بەڵام لەئێستاداولەکۆمەڵگاپێشکەوتووەکاندا دەنگەکان بوونەتە سەرچاوەی بێزارکەر و نامانەوێت گوێمـــان لێیان بێت، بەم دەنگانە دووترێت بەژاوەژاو.

جۆرەکانی ژاوەژاو

-ژاوەژاوی هۆکارەکانی گواستنەوە وەك ڕێگاوبـــان و ئۆتۆمبێلـــەکان و هێڵی ئاسنین و شـــەمەندۆفێرەکان و فڕۆکەکان.

-ژاوەژاوی کۆمەڵایەتی وەك لەڕێی ئاژەڵەماڵیەکانەوە و ئیشوکاری ناوماڵ و مرۆڤ و چاکردنی ئۆتۆمبێل و هۆکاری دیکە.

-ژاوەژاوی پیشەسازی، ئەم جۆرە لەکارگە و جێگە پیشەســـازیەکاندایە و مەترسی گەورەی هەیە بۆ سەر بیستن و تەندروستی کرێکارەکانیان.

-ژاوەژاوی ئـــاو، ئەم جۆرە بەهۆی لەلایەك مرۆڤـــەوە و لەلایەکی دیکەوە بەهۆی پاپۆڕو نەوت هەڵگرەکان و لەلای سێیەمیشەوە بەهۆی ئاژەڵە ئاویەکانەوە وەك ماســـی و نەهەنگەکانەوە دروست دەبن.

هەندێجاریش ژاوەژاو سوودی هەیە بۆنموونە لەکاتێکدا نزیك شـــەقامێکی قەرەباڵغیـــت بۆئـــەوەی کەمێـــك دووربکەوینـــەوە لـــەو ژاوەژاوە، ئـــەوا گوێگرتن لەدەنگـــی ئەو نافورەی ئاوە مێشـــك و دەروون ئارام دەکاتەوە یان لەکاتێکدالەفەرمانگەیەکی قەرەباڵغداین و ژاوەژاوی فەرمانبەران بێزارکەرن ئەوا بیســـتنی دەنگی هەوا خۆشکەرەکان بـــۆ چەنـــد ســـاتێك لـــەو ژاوەژاوە کەمدەکاتەوە.

جێـــی بایەخە هەرکەســـێك لەلای خۆیەوە ڕێ لەمجۆرە پیسبوونە بگرێت، بۆنموونە هەوڵ بدەتۆنەبیتە سەرچاوەی ژاوەژاوی بێزارکەربۆکەسانی دەوروبەرت و دووربکەوەرەوە لەئیشکردن و ژاوەژاو دروست کردن لەدرەنگانی شەو و هەروەها پێویســـتە دەنگی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و...هتد کز بکرێـــن و دووربکەوەرەوە لەســـازدانی ئاهەنگی بێزارکەر، زەنگ و ئاگادارکردنـــەوە دەنگ بـــەرزەکان بەکارمەهێنە و زۆر باشـــە هەوڵ بدەین ئەو کەلوپەلانە بکاربهێنین کە دەنگیان لـــێ دەرناچێت. ڕێگە مـــەدە ئاژەڵە ماڵیەکانت دەرودراوسێکان بێزار بکەن. دواجار هەمیشـــە هەوڵبـــدە ژاوەژاو کەمبکەرەوە یان وای لێبکە پەسەند بێت یان ڕایبگرە و بیوەستێنە.

ژاوەژاو کاریگـــەری خراپـــی لێ دەکەوێتـــەوە و دەبێتەهۆی ڕوودانی هەندێك حاڵەتی تەندروستی نەخوازراو وەك کەربـــوون، هیلاکبوونی مێشـــك، هەستکردن بەتەنگەنەفەسی،تووشبوون بەسەرئێشـــە، کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن و ونبوونی توانای هەستکردن

و بیرچڕی بەتایبەتـــی لەو کارانەی کە پەیوەندیان بەبیرکردنەوەوە هەیە.

چارەسەری گونجاویش بۆ ڕیگرتن لەژاوەژاویش دەکرێت هەندێك ڕێوشوێن بگیرێتەبەر وەك وەرگرتنی باج، دەست بەسەراگرتنی ئەو ئامێرانەی سەرچاوەی ژاوەژاوی بـــەرزن، هەندێـــك وڵات ڕوودەکەنە بەکارهێنانی جۆرە قیرێك کە دەنگەکان هەڵدەمژێت بۆ نزیکەی پێنج دیسیبل*.

شەشەم: پیسبوونی خاك

ئەو خاکەی کە سەرچاوەی هەموو خێروبێروبەرهەمەکانە. لەلایەن مرۆڤەوە زۆرترین خراپەکاری بەرامبەر دەکرێت بەهۆی بەکارهێنانیەوە لەژینگەدا. مرۆڤ زۆر بێبەزاییانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکات هەرچەندە سەرچاوەی ڕۆزی خۆی و ماڵ و منداڵەکانیشێتی و ئەوەش لەئەنجامی ناهۆشیارییەوەیە بۆ ئەو ڕاستیە.

هۆکارەکانی تێکچوونی خاك

-سوێربوونی خاك و تێربوون بەئاو: زۆر بەکارهێنانی ئاوی ئاودێری و خراپ بەکارهێنانی ئاوی ئاوەڕۆ دەبێتەهۆی زیانگەیاندن بەخـــاك، بوونی دیاردەی بەبیابانبوون: ئەمەش بەهۆی نەبارینی باران و بوونی ڕەشـــەبای بەهێز و توند کـــە دەبێتەهۆی لابردنی لـــم بۆ زەویە کشتوکاڵیەکان، بەکارهێنانی لەناوبەری مێـــرووەکان و توخمـــە کیمیاویەکان بەشـــێوەیەکی بەرفراوان، فراوانبوونی ئاوەدانی و شارەکان، پیسبوون بەهۆی توخمە نیشتوەکانی ناو هەواوە لەجێگە پیشەســـازیەکان، پیســـبوون بەهۆی توخمە تیشـــکدەرەکانەوە، پیسبوون بەکانزا قورسەکان و پیسبوون بەهۆی بوونەوەرە زیندووەکانەوە.

کاریگەرییەکانی تێکچوونی خاك

تێکچوونی خاك کاریگەریی خراپی بۆسەر ژینگە دەبێت، وەك: کەمکردنی توخمە خۆراکیەکان کە کاریگەریان هەیە لەسەر ژیان و گەشەی مرۆڤ، ونبوونی کۆمەڵەی ئـــاژەڵ و ڕووەکـــەکان یان نەمانیان،زیانگەیاندن بەزیندەوەرەکانی دیکە وەك سامانی ماسی و کۆچکردنی باڵندەکان و زیانگەیاندن.

زیانەکانی پیسبوونی ژینگە

پیســـبوونی ژینگە بەگشتی زیانی زۆری لێدەکەوێتەوە، وەك: دەرکەوتنی کێشـــەی ژینگەیی جیاواز لەناویشیاندا تەقینەوەی دانیشـــتوان، ترشەباران، تێکچوونـــی جۆراوجـــۆری بایۆلۆژی، داخورانـــی چینـــی ئـــۆزۆن، دیاردەی بەبیابانبـــوون، بەهـــۆی پیســـبونی ئاســـمانیەوە، فرۆکەکان دەبنە هۆی نەبینینی شوێنی ئاســـۆیی و شاقوڵی بەهۆی زیادبوونی تەپ وتۆز و گازە زیان بەخشەکان و تەنیلەوردەکان لەهەوادا، تیکچوونی گەرمی و ناجێگیری کەش و هەوا، ڕوودانی ئاگرکەوتنەوە، زیادبوونی ڕێژەی ئۆکسیدە زیابەخشەکان و کانزا قورسەکان کە هەڵواســـراون لەهەوادا، سەختی پاکژکردنەوەی ئاوی ئاوەڕۆکان، مانەوەی پیســـکەرە پیشەسازیەکان لەزەویـــە کشـــتوکاڵیەکاندا بۆ ماوەی دوورودرێـــژ، کەمبونـــەوەی ڕووبەرە کشتوکاڵیەکان لەبەرامبەر داگیرکردنە پیشەسازیەکاندا، زیادبوونی ڕێژەی شی لەهەوادا. بەهۆی نەبوونی ڕووبەری ئاوی ئاوەڕۆکان و زیادبوونی پاڵەپەســـتۆی گەرمی لەناوچە پیشەسازیەکانەوە.

چارەسەرکردنی پیسبوونی ژینگە

دەکرێت لەڕێـــی پیادەکردنی ئەم چەند ڕێوشـــوێنانەی لای خـــوارەوە تارادەیەك بەرگـــری بکرێت لەدیاردەی پیسبوونی ژینگە، لەوانەش:

هۆشـــیاری تاکەکان کە پیسبوون بریتییە لەکاولکاریەك کە هەولی زۆری گەرەکە بۆ ڕێگەلێگرتنی، وەستاندنی مۆڵەتـــی کارکردنی پیشەســـازی کە دەبێتەهـــۆی کاولکردنـــی ژینگـــە، دوورخستنەوەی ئەو پیشەسازیانەی کە دەبنەهۆی پیسکردنی ژینگە لەجێگەی نیشتەجێبوونی ئادەمیزاد، پێشخستنی هۆکارەکانی لەناوبردنی پیسکەرەکانی هـــەوا، پێشخســـتنی هۆکارەکانـــی خۆرزگارکەر لەخاشـــاك و پاشەڕۆکان، ڕواندنـــی داروردەخت بەشـــێوەیەکی بەرفـــراوان، پشـــکنینی بەردەوامـــی ئۆتۆمبێلەکان، ڕووکردنە بەکارهێنانی گـــازی سروشـــتی لەجیاتـــی نەوت، چارەسەرکردنی پیســـبوون بەنەوت، دروســـتکردنی پێگەی پارێزگاریکردنی دەریایـــی و ڕووکردنـــە بەکارهێنانـــی لەناوبەرە ئەندامیەکان و دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی لەناوبەرە مێروویەکان.

بەمشێوەیە بۆمان دەردەکەوێت کە پیسبوون دوژمنێکی جیهانییە، چونکە هیچ ڕێگروسنوورێك لەبەردەم پیسبووندا نییە و لەوپەری باکورەوە بۆ ئەوپەری باشـــوور و لەوپـــەری خۆرهەڵاتەوە تا ئەوپەری خۆرئاوا دەگوازرێتەوە. گەلێك وڵات هەیە هیچ چالاکییەکی پیشەسازی و کانزایـــی نییـــە، بـــەلاّم دەناڵێنێت بەدەســـت دیاردەی پیسبوونەوە. با-و هەور و شـــەپۆلە ئاویەکان یاریدەدەرن لەگواستنەوەی پیسکەرەکان لەوڵاتێك بۆ وڵاتێکی دیکە. بۆنموونە: ئەو هەورە ڕەشەی لەئەنجامی ســـووتاندنی بیرە نەوتەکانی کوێتـــەوە ڕوویدا لەجەنگی کەنـــداوی ســـاڵی 1991دا، بووەهۆی پیسبوونی نەك تەنیا ئاسمانی کوێت، بەڵکو گوازرایەوە بەسەر دەریای ڕەشدا و وڵاتانی ڕۆمانیا و بولگاریاشی خستە مەترسیەوە.

*پێوانـــەی ژاوەژاو بەیەکەیـــەك دەپێورێت کە پێی دەوترێت دیسیبل و کورتکـــراوەی دی. بی و لەنێوان 30-35 دی.بی.

Nawzad_mohandis@hotmail.com

2015 سلێمانی چەندی کارەبا دەوێت؟

ئەندازیار ئاری محەمەد مستەفا

زانینی لۆدی ئێستا کە مەبەست بەکارهێنانی بڕی وزەی کارەبایە و ڕێژەی زیادبوون زۆر پێویستە بۆئەوەی پێشبینی لۆدی داهاتوو بکرێت هەتا پێشتر سیانەی هێڵەکان و وێستەگەکانی کارەبا بکرێت یان ژمارەی ویستگەکان زیاد بکرێت یان توانای ویستگەکان زیاد بکرێت. پێشبینی لۆد یەکێکە لە هەرە بەشە هەستیارەکانی پلاندانان وکارێکی سەختە کە پێویستی بەکۆکردنەوەی زانیاری وردو ڕاست هەیە.

بۆ دیاریکردنی لۆدی داهاتوو دوو ڕێگاهەیە:

1. پێویستە ئەم زانیارانە لەبەر دەستابێت (ژمارەی هاوبەشەکان، پێویستی هەر هاوبەشێك بەوزەی کارەبا، ڕێژەی زیادبونی هاوبەشەکان، لۆدی ئێستای پرۆژە بازرگانی،پیشەسازی، کشتوکاڵی و فەرمانگە حکومیەکان واتەBulk load لەگەڵ زانینی ڕێژەی زیادبوونیان لەبەرئەوەی ئەم زانیاریانە بەوردی لەبەردەستا نییە بۆیە ئەم ڕێگایە بەکارنەهاتووە.

2. پێویستە ئەم زانیارییانە لەبەر دەستابین: لۆدی ئێستا لەسەر وێستگەکان، ڕێژەی زیادبوونی سالآنەی لۆد- کە لەم ڕاپۆرتەدا بەکارهاتووە.

وێستگەکانی کارەبا کاریان گەیاندنی کارەبایە لە نێوان هێڵەکانی کارەباو تۆڕی دابەشکرداندا، لەبەرئەوە شوێن و توانای وێستگەکان پێویستە پشت ببەستێت بەپێویستی تۆڕەکانی دابەشکردن و ڕێژەی زیادبوونی لۆد لەسەریان.

ئەم ڕاپۆرتە پشتی بەستووە بەشیتەڵکردنی لۆدی چەند ساڵ (2010،2009،2008،2007،2006) لەمەوبەری فیدەری 11 کی ڤی ویستگەکان. هەروەها دۆزینەوەی ڕێژەی زیادبوون لەسەر وێستگەکان لەڕێی ئەو زانیارانەوە کە بۆ 5 ساڵی ڕابردوو کراوە بریتی بووە لە 9.3٪ کە بەهۆیەوە پیشبینی زیادبوونی لۆد لەسەر وێستگەکان کراوە تا ساڵی 2015، بۆئەوەی ئۆڤەرلۆدبونی

وێستگەکان ڕوونەدات پێویستە کاری بەپەلەی بۆ بکرێت بەم شێوەیەی خوارەوە:

- گەورە کردنی(فراوانکردنی) توانای وێستگەکانی کارەبا کە ئێستا لەکاردان بەمەبەستی دابینکردنی لۆدی ئێستاو داهاتوو،هەروەها دانانی وێستگەی تازە بەمەبەستی دابەزینی لۆد لەسەر وێستگەکان، گونجانیان لەگەڵ فراوانبونی تۆڕەکانی کارەبادا، کەمکردنەوەی درێژی فیدەرەکان بەمەبەستی کەمکردنەوەی دابەزینی ڤۆڵتیە، بۆ چاکردنی دڵنیایی لەهێڵەکاندا.

فیدەری ژمارە 11 کی ڤی وێستگەکان

لەگەڵ زیادبوونی داواکاری لە سەر کارەبا ساڵ بەساڵ ژمارەی هێڵەکانی کارەباش پێویستی بەفراوان کردن هەیە بۆیە پێشبینی دەکرێت کە شاری سلێمانی تا ساڵی 2015 پێویستی بە 243 فیدەری 11 کەی ڤی هەبێت. ئەویش بەشێوەیەك لەساڵی2006 دا 66 فیدەر هەبوو، لەساڵی 2007 دا بۆتە72 دواتر لەساڵی 2008دا بۆتە 101 فیدەر و لە ساڵی2009دا گەیشتۆتە 107فیدەر و لەساڵی 2010 بۆتە 126 فیدەر و بۆ ساڵی 2011 پێشبینی دەکرێت ببێتە 144فیدەر و لەساڵی 2012 ببێتە 146 و لەساڵی 2013 ببێتە 187 فیدەر و ساڵی 2014 ببێتە213 فیدەر و لەساڵی 2015 ئەو ژمارەیە دەگاتە243 فیدەر.

بەرزترین لۆد

شاری سلێمانی لەساڵی 2006دا پێویستی بەبڕی 296 میگاواتی کارەبا هەبووە، بەڵام لەساڵی 2010 پێویستی بە 356 میگاواتە واتە ڕێژەی زیادبوون بۆ هەر ساڵێك بریتییە لە9.3٪ لەمەشەوە دەردەکەوێت کە لە ساڵی 2015 دا بڕی 656 میگاوات پێویستە.

بۆیە ئەگەر بروانین لەساڵی 2007دا سلێمانی پێویستی بە 322 میگاوات کارەبا هەبوو لەساڵی2008دا گەیشتە 339 میگاوات و لە2009دا بووە 356 میگاوات و ئەمساڵیش ئەو پێویستییە گەیشتە 421 میگاوات و لە2011دا سلێمانی پێویستی بە460 میگاوات دەبێت و بەدوایدا ساڵی 2012 پێویستی بە503 میگاوات و لە2013 ئەو پێویستییە دەگاتە 550میگاوات و لەساڵی 2014پێویستی کارەبا لەسلێمانی خۆی لە601میگاوات دەدات و لە2015ئەو پێویستییە دەبێتە 657میگاوات.

هەرچی ڕێژەی زیادبوونی لۆدە لەسەر وێستگەکانی شاری سلێمانی بەپێی پێداویستی کارەبا زیاددەکات، لەساڵی 2006 سلێمانی پێویستی بە296میگاوات کارەبا هەبوو لەساڵی 2007 ئەم پێویستییە گەیشتۆتە 322 میگاوات کەواتە 8.8٪ زیادی کردووە و لەساڵی 2008 ئەو پێویستییە بووە بە 339 میگاوات کە 5.3٪ زیادیکردووە و لەساڵی 2009دا پێویستی کارەبا بووە بە 356 میگاوات لەچاو رابردوودا 5.0٪ زیادیکردووە بەمەش ناوەندی ڕێژەی زیادبوون دەکاتە9.3٪ لەماوەی چوار ساڵدا.

بەرگریان پەیدا کردووە

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و حکومەت و کۆمەڵە خێرخوازییەکان ساڵانە ژمارەیەکی زۆر دەرمان بەخۆڕایی پێشکەشی وڵاتە تازە گەشەکردووەکان دەکەن، بەڵام بایەخی پێویست نادەن بەمەترسییەکانی ئەو میکرۆبانەی کە بەرگری دژی ئەو دەرمانانە پەیدا دەکەن.

ئەو ڕاپۆرتەی کە لەناوەندی گەشەپێدانی جیهانییەوە دەرچووە ئاشکرای دەکات زۆرێك لەبەرنامەکانی دابەش کردنی دەرمان لەوانەیە ببێتەهۆی زیادکردنی توانای بەرگری میکرۆبەکان بۆ ئەو دەرمانانە و بەمەش گیانی ئەو کەسانە دەکەوێتە مەترسییەوە کە لەبناغەدا ئامانج لەو بەرنامانە ڕزگارکردنی ئەو کەسانەیە و یارمەتیدانییانە.

ڕیچل نۆگنت لەناوەندی گەشەپێدانی جیهانی و سەرپەرشتیاری ئەو کۆمەڵەی کە ڕاپۆرتەکەیان نووسی لەمبارەیەوە ڕایگەیاند: بەرهەڵستی کردنی دەرمانە لەلایەن میکرۆبەکانەوە مەسەلەیەکی سروشتییە، بەڵام فەرامۆش کردنی و بەردەوام بەکارهێنانی دەرمان لەزیادبووندایە.

لەڕاپۆرتەکەدا هاتووە ساڵانە ملیۆنەها منداڵ دەمرن بەهۆی ئەوەوە کە زۆرێك لەمیکرۆبەکان بەرگری پەیدادەکەن دژی دەرمانەکانی مەلاریا و سیل ئەیدز و نەخۆشییەکانی دیکە.

لەهەمان ڕاپۆرتدا هاتووە لەساڵی 2006 دا زیاتر لەیەك ملیۆن و نیو دۆلار سەرف کراوە بۆ ئەو دەرمانانەی تایبەتن بەمامەڵە کردن لەگەڵ ئەو ڤایرۆس و بەکتریایانەی کە بەرگرییان دژی دەرمانە بەکارهێنراوەکان پەیداکردووە.

چەمکی گەشتوگوزار
لەسەدەی بیست و یەکدا

سەردار عەبدولڕەحمان

دەست نیشانکردن و دیاری کردنی زاراوەکانی گەشتوگوزار لەڕێی خستنەرووی بیروبۆچوونی پسپۆرو لێکۆڵەرەوەکانەوە پێویستی بەشیکردنەوەو لێکۆڵینەوەی ورد هەیە، چونکە هەریەك لەمانای گەشتیار و خۆشگوزەرانی وکاتەکانی دەست بەتاڵی تێکەڵن وکاریگەرییان لەسەر یەك هەیە، کەواتە دیاری کردنی ئەم زاراوانە کارێکی بنەڕەتی و پێویستە لەگشت لێکۆڵینەوە جوگرافییە گەشتوزارییەکاندا، هەربۆیە بەپێویستی دەزانین کە لێرەدا بەکورتی ئاماژە بۆهەندێك لەم زاراوانە بکەین.

یەکەم: گەشتوگوزار

گەشتوگوزار وەك دیاردەیەکی مرۆیی و شارستانی سەری هەڵداو چەندین دەوڵەت گرنگیان پێداوە، لەئەنجامدا لەساڵی 1898 یەکەمین ڕێکخراوی نێودەوڵەتی بۆ سەرپەرشتی کردن و ڕێکخستن و پەرەپێدانی گەشتوگوزار بەناوی یەکیەتی نێودەوڵەتی کۆمەڵگاکانی گەشتوگوزار دروست بوو، لەساڵی 1925دا لەلاهای کۆنگرەی نێودەڵەتی کۆمەڵە فەرمیەکانی پرۆپاگەندەی گەشتوگوزاری دامەزێندرا، دواترو لەساڵی 1949ناوی گۆڕدرا بۆ ڕێکخراوی گەشتوگوزاری نێودەوڵەتی WTO، بارەگاکەی لەشاری مەدریدە لەئیسپانیا، چەمکی گەشتوگوزار لەگەڵ پێشکەوتنی کۆمەڵگادا پێشکەوت، لەفەرهەنگی ئۆکسفۆردا وشەی tour بەبنەڕەتی زاراوەی tour-ism دادەندرێت، (بەمانای گەشتێکە لەماڵەوە دەست پێ دەکات هەر لەوێش کۆتایی پێ دێت، یەکەمین پێناسە بۆ گەشتوگوزار دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای سەدەی بیستەم لەساڵی 1905 لەلایەن جویرفرویلر-ی ئەڵمانی کرا، دواتر لەلایەن زانا هۆنزیکر و عەلائەدین لکوبرا...هتدد، پێناسەی جۆراوجۆری بۆکراوە)(1).

لەم بارەیەوە د.ئازادمحەمەد ئەمین نەقشبەندی، دەڵێت: (گەشتوگوزار کۆمەڵێك دیاردەو چالاکی مرۆیی و پەیوەندیە، لەئەنجامی کردارەکانی گواستنەوەی کاتیی ئەوکەسانە دروست دەبێت کە سەردانی چەند ناوچەیەك دەکەن لەدەرەوەی ناوچەی نیشتەجێ بوونی خۆیان، بەچەند مەبەستێك و پەیوەندیدار نییە بەدەسکەوتن و سوودی داراییەوە)(2).

دووەم: گەشتیار

لەهەر لێکۆڵینەوەیەکی گەشتوگوزاریدا ناسینی گەشتیار tour-ist گرنگی وتایبەتی خۆی هەیە، لەڕووی زمانەوانیەوە لەفەرهەنگی ئۆکسفۆردی بەریتانیادا دەڵێت: گەشتیار کەسێکە کە گەشت بکات یان سەردانی شوێنێك بکات بۆ چێژ وەرگرتن لەدیمەنی ئەوشوێنە. زانا ئۆجلفی لەساڵی 1933 دا لەڕوانگەیەکی ئابوورییەوە پێناسەی بۆ گەشتیارکردووە و دەڵێت: هەموو ئەو کەسانەن کە دوو مەرج لەخۆدەگرن، یەکەمیان ئەوەیە کە لانەی هەمیشەیی خۆیان بەجێبهێڵن بۆماوەی کەمتر لەساڵێك دووەمیان ئەوەیە کە بەهۆی جێنشینیان لەدەرەوەی ولاتدا خەرجیان لەو شوێنە دەبێت کە بەشێوەیەکی کاتی تێیدا جێنشین دەبن، ئەو پێناسانەی کە پسپۆڕانی بواری گەشتوگوزاری دەربارەی زاراوەی گەشتیار وتویانە دەبینین لەچەند خاڵێکدا هاوبەشن وەك (گۆڕینی شوێنی هەمیشەیی گەشتیار و ئەو ماوەیەی پێویستە گەشتیار لەناوچەی گەشتەکەیدا بمێنێتەوە لەزیاتر لەبیست و چوار سەعاتییان خەملاندووە، مەبەستی سەردانەکەیان نابێت بۆ دەسکەوتی ماددی بێت)، کەواتە دەتوانین بڵێین: (گەشتیار ئەو کەسەیە کە شوێنی نیشتەجێبوونی خۆی جێ دێڵێت بۆ ماوەیەکی کاتی کە کەمتر نەبێت لەبیست و چوار سەعات و زیاتریش نەبێت لەساڵێکی تەواو برینی ئەو ماوەیە بەمەبەستی دابینکردنی حەزو و ئارەزووەکانی کە پەیوەندیان نییە بەبەدەستهێنانی دەسکەوتی ماددیەوە)(3).

سێیەم: خۆشگوزەرانی

خۆشگوزەرانی recreation وەك هەر چەمکێکی دیکە واتا و تێگەیشتنی جۆراوجۆری خۆی هەیە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو جیاوازییەی لەڕووی ئابووری و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری و رادەی گۆڕانکاری پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاو شارستانی لەنێوان کۆمەڵگاکاندا هەیە، چەمکی خۆشگوزەرانی recreation پێکهاتووە لە re بەمانای دووبارە و creation بەمانای دروست کردن یان گێڕانەوەی چالاکی دێت، لەم ڕوانگەیەوە پێناسەی زۆرو جۆراوجۆر بۆ خۆشگوزەرانی هاتۆتە کایەوە لەلایەن پسپۆڕانی بواری جوگرافیای گەشتوگوزار، لیژنەی پسپۆڕانی سەرپەرشتی لاوان لەولاتانی عەرەبی وایان ناساندووە کە خۆشگوزەرانی (چالاکیەکی ئاساییەو مەبەست خودی مرۆڤە، نەك دەسکەوتی ماددی، چونکە بۆ بوژانەوەی توانستەکانی تاك لەڕووی وەرزشی وکۆمەڵایەتی و دەروونییەوە لەکاتە پشووەکاندا ئەنجام دەدرێت)(4).

ماوەتەوە بڵێین کە خۆشگوزەرانی و گەشتوگوزار دوو زاراوەی جیان لەیەکتری، بەڵام لەهەمان کاتدا تەواوکەری یەکترین هەربۆیە دەڵێین:

1. ئامانجی گەشتوگوزار بۆبەدیهێنانی خۆشگوزەرانییە،

بەڵام مـــەرج نیە هەمـــوو چالاکیەکی خۆشگوزەرانی ببێت بەگەشتوگوزار .

2. لـــەکاتـــی ئەنجامدانـــی خۆشـــگوزەرانی مەرج نییـــە مرۆڤ شوێنی نیشـــتەجێ بوونی هەمیشەیی خۆی جێبێڵێت.

3. دەکرێت چالاکی خۆشگوزەرانی لەماوەیەکی کەمتر لەبیســـت و چوار سەعات ئەنجام بدرێت.

4. مەرج نییە لەکاتی ئەنجامدانی چالاکـــی خۆشـــگوزەرانی گەشـــتیار دووریەکی دیاری کراو ببڕێت.(5)

چوارەم: دەست بەتاڵـــــی

لـــەرووی زمانەوانییـــەوە چەمکی leisure لەوشـــەی لاتینی licer ەوە هاتووە، بەمانای ئەوە دێت مرۆڤ ئازاد بێت لەکارەکانی، بەشێکە لەکاتی ئەو کەســـانەی بەچالاکیە سەرەکییەکانی دیکـــەی وەك کارکردنەوە ســـەرقاڵ نین، کەواتـــە دەتوانین بڵێن کاتەکانی دەست بەتاڵی (ئەو کاتەیە کە لەپاش کاتەکانی کارکردن و بەرپرســـیاریەتی و ئەرکەکانـــی ژیانـــی ڕۆژانە لەمرۆڤ دەمێنێتەوە کە پێویســـتە کاتەکانی بەشـــێوەیەك رێك بخات لەگەڵ وزەو توانستە جەســـتەیی و هۆشییەکانیدا بگونجێت و بەشـــێك لەکاتەکانی خۆی بۆ چالاکیـــە گەشـــتوگوزارییەکان و خۆشـــگوزەرانیەکان تەرخـــان بکات بەشێوەیەك لەئاستی بژێوی و ئارەزووە کۆمەڵایەتییەکانیدا بگونجێت)(6).

زیادبوونی قەبارەو کاتی دەســـت بەتاڵـــی ئەگەرەکانـــی ئەنجامدانـــی چـــالاکییـــە گـــەشـــتوگوزارییەکان زیـــاد دەکات، لەکاتێکـــدا گرنگترین هۆکارەکانی زیادبوونی کاتی دەســـت بەتاڵی بریتین لە:

1. پێشـــکەوتنی تەکنۆلۆژیـــاو کاریگـــەری لەســـەر کەمکردنـــەوەی دەستی کار.

2. زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان.

3. زیادبوونی قەبارەی مۆڵەتەکان و پشووە فەرمیەکان.

4. پێشکەوتنی باری تەندرووستی وکەم بوونەوەی تێکڕای مردن.

5. پێشـــکەوتنی هۆیەکانـــی گواستنەوە وگەیاندن.

6. دامەزراندنی چەندین رێکخراوی کرێکاری بـــۆ کەمکردنەوەی کاتەکانی کارکردن.(7)

پێنجەم: جوگرافیای گەشتـــوگـــوزار

جوگرافیای گەشتوگوزار بەشێکی تازەیـــە لەجوگرافیـــای مرۆیی، بەڵام بەشـــێوەیەکی روون وئاشکرا یەکەم کەس کە جوگرافیای گەشـــتوگوزاری بەکارهێنـــا ســـتراندلر بوو لەســـاڵی 1905، جگە لەوە ســـامۆلینز گرنگی دا بەهۆکارە سروشـــتی و مرۆییەکان و دانانیان بەهۆکارێکی ســـەرەکی کە دەتوانن گەشتوگوزاری لەسەر بنیات بنێین، هەروەها د. ئەحمەد حەسەن، دەڵێت: (جوگرافیای گەشتوگوزار لقێکە لەلقەکانی زانســـتی جوگرافیا گرنگی دەدات بەلێکۆڵینەوە لەگەشتوگوزار و بەسەربردنی کاتەکانی دەست بەتاڵی و بنەماکانی جوگرافیای سروشتی)(8).

هەروەها s.leszcyck

بەمشێوەیە پێناسەی گەشتوگوزار دەکات، دەڵێـــت: (جوگرافیـــای گەشـــتوگوزار دەست نیشـــانکردنی زانســـتیانەی بەهای گەشـــتوگوزارە بـــۆ ژینگەی سروشـــتی و لێکۆڵینەوە لەتوانـــای جموجۆڵی گەشـــتیاران و لەگەڵ پارێزگاری کردن لەتایبەتمەندی ژینگەو بەرهەمهێنانـــی ژیرانە بۆ ئەم جموجۆڵە)(9).

هەروەها جوگرافیاناسی عێراقی د. سەباع مەحمود، دەڵێت: (جوگرافیای گـــەشـــتوگوزار گرنگـــی دەدات بەلێکۆینەوە لەجوولەی دانیشـــتوان لەناوچەیەکەوە بـــۆ ناوچەیەکی دیکە یان لەهەرێمێکەوە بۆ هەرێمێکی دیکە، ئەگـــەر لەناو خودی وڵاتـــدا بێت پێی دەووترێت گەشـــتوگوزاری ناوخۆیی، ئەگەر لـــەدەرەوەی ســـنووری وڵاتدا بوو پێـــی دەووترێت گەشـــتوگوزاری دەرەکی)(10).

پەراوێزەکان

(1) شـــێروان عومەر رەشـــید، بنەماکانی جوگرافیای سروشتی دروست بوون وگەشەپێدانی گەشـــتوگوزار لەپارێزگـــای ســـلێمانی، نامەی ماجستێر، 2006، لا7.

(2) د. ئازاد محەمەدئەمین نەقشـــبەندی، بایەخی گەشتوگوزاری سامانی ئاوی کوردستانی عێراق، گۆڤاری سەنتەری برایەتی، ژمارە(13)، ســـاڵی ســـێیەم، 1999، چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە، لا5.

(3) د. محمد صبحي عبدالحكيم و د.حمدي احمـــد الديب ، الســـياحة (الظاهـــرة ، المفهوم، الاهمية)، جغرافية السياحة، الطبعة الثانية، مكتبة الانجلو المصرية ، 2001، ص3.

(4) ه. س ژمارە (1) ، لا8.

(5) لوقمان وسو عومەر، توانستە جوگرافیە گەشتوگوزاریەکانی قەزای کۆیە، نامەی ماجستێر(بلاونەکراوە) لەزانکۆی کۆیە، بەشـــی جوگرافیا، 2006، لا١٧٧.

(6) ه. س (1)، لا22.

(7) ه. س ژمارە (5)، لا19.

(8) د.احمـــد حســـن ابراهيـــم، جغرافيە السياحيە، دارالقلم، 2000، ص26.

(9) د.ئـــازاد محمـــد امـــين، المقومـــات الجغرافيةالطبيعية لنشـــوء و تطور الســـياحة في المنطقة.

الجبليـــة في العـــراق، مقدمـــة في الجغرافيـــة السياحية مع دراسة التطبيقية عن القطر العراقي، بغداد،١٩٨٠، ص84.

(10) ه. س ژمارە (9).

سامانی ئاژەڵی لەکوردستاندا
زاهیر محەمەد سەعید
85 376
85 376

بەرهەمی ئاژەڵی بەشـێکی گرنگ لەداهاتـی نەتەوەیـی پێکدێنێـت، بەنزیکی 45,5٪ لەداهاتی کشتوکاڵی دەخەملێنرێت، کوردســتانی خۆمان بەیەکێك لەهەرێمـە دەوڵەمەندەکان دادەنرێت لەسـامانە سروشتییەکان بۆ گەشـەکردنی سـامانی ئاژەڵی، بـەڵام لێکۆڵینـەوە خۆراکییـەکان ئەوەیان روونکردۆتەوە کە بەروبوومە ئاژەڵییەکان زیاتر سوودی خۆراکییان هەیە لەچاو خۆراکە رووەکییەکان، و ئاراستەی جیهانی بەرەو بەکارهێنانی بەروبوومە ئاژەڵییەکان زیاتر دەروات (هەر لەگۆشت و شیر و هێلکە و پەنیر و ...هتد). لێرەوە گرنگی چاککردنی بەرهەمی ئاژەڵیمان بۆ دەردەکەوێت.

سـەرەڕای ئەمـە بەرهەمـی ئاژەڵـی لەهەرێمی کوردسـتان زۆر نزمـە و لەروانگـەی چۆنییەتـی و چەندێتـی کاتێك بـەراوورد دەکرێت بەهەرێمـە دراوسـێکانمان، و لەرێی لێکۆڵینەوەکانمان دەربارەی بەرهەمی ئاژەڵییـەوە دەتوانـین بڵێـین کە زیادکردنی بەرهەمی ئاژەڵی ئاسۆیانە و شـاوڵیانە ئاسـانە و لەتوانادایـە کاتێـك پەیرەوی رێگا راسـتییەکان بکرێت. بەڵام کۆمەڵێك کێشە و گرفتی سـەرەکی هەن کە رووبـەرووی ئەم بەرهەمـە دەبێتـەوە وەك: نەبوونی خۆراکی ئاژەڵ بەشێوەیەکی دروست، گرنگینەدان بەجۆر و سولالەی ئاژەڵی زانـراو و رەسـەن، جێبەجێ کردنی رێگاکانی بەبازار کردنی سەردەمیانە، مامەڵـە کردنی خراپ لەگـەڵ ئاژەڵ بەشـوێن و جێگای زستان و هاوین، گرنگی نـەدان بەدروسـتی ئاژەڵ و کەمی پزیشـکی ڤێتێرنـەری، کەمی رێنماییە هونەرییەکان و هۆکارەکانی نزم بوونەوەی بەرهەمی ئاژەڵی.

لەئامارەکانەوە بۆمان روون بۆتەوە کـە بەرهەمی ئاژەڵی نەگەیشـتۆتە ئەو ئاسـتەی کە پێویستە، توانستی بەرهەمدارێتـی بۆ هـۆکاری بەرهەم (ئیتر چ بـۆ دۆنمێك بێت لەزەوی یان کرێکارێـك بێت لـەو کرێکارانەی کە ئیش دەکـەن لەکشـتوکاڵدا) نزمە. سـەرەڕای ئەمەش خراپـی جۆری بەرهەم بەشـێوەیەك کـە تێکرایی بەرهەمـی گەنم و جـۆ زۆر کەمترە لەتێکرایـی بەرهەمهێنانی لۆکە یان گەنمەشـامی زۆر نزمترە بەنیسبەت وڵاتە دراوسێکان.

هۆکارەکان

گرنگتریـن ئـەو هۆکارانـەی کـە بوونەتەهـۆی خراپـی بەرهەم لەناوچەکەمـان ئەمانـەی لای خوارەوەیە:

یەکەم: نەزانینی جووتیارانی هەرێم و بەتایبەتی ناوچەکەمان بەکشتوکاڵی سـەردەمییانە و گرنگینـەدان پێی، تا ئێسـتا جووتیـاری ناوچەکەمان نەشـارەزایە لەزۆر بواری کشتوکاڵی لەوانە: نەزانینی جووتیار بەچۆنییەتی تازەکردنەوەی پیتـی خاکەکەی کە بەکاریدێنێـت، نەزانینـی جووتیار بەهۆکارەکانـی ئاودێری دروسـت،

نەزانینی جووتیار بەدڵۆپێنی ئاوی بەپێی پێویستی داچێنراوەکانی، گرنگینەدان بەچێنراوەکانی و گرنگینەدان بەکشتووکاڵ و نەزانینی بەڕێنمایی و زانیارییە هونەرییەکان.

دووەم: هۆکارە سروشتییەکان: هۆکارە سروشتییەکان وەك لافاو دەردە کشتوکاڵییەکان و کەمیی باران بارین و خراپی ڕێکوپێکی باران لەوەرزی خۆیدا... هتد هەر هەموو ئەمانە دەبنەهۆی ناڕێکوپێکی بەرهەمی کشتوکاڵی لەکوردستان و خراپبوونی ئاستی بەرهەم.

سێیەم: بێهێزی دەزگای بەبازاڕ کردن: تا ئێستا ڕێکوپێك کردن و ئاسانکاری و بەبازاڕ کردن و کۆگاکردن و کارە بەبازاڕکردنەکانی دی زۆر دواکەوتووە لەچاو پێداویستییە کشتوکاڵییە سەردەمییەکان.

بەڵام حکومەت دەتوانێت ئەم یارمەتیدانانەی خوارەوە پێشکەش بکات: ئاسانکاری بۆ سەرف کردنی بەرووبوومە کشتوکاڵییەکان لەباشترین بازاردا، ڕێکوپێك کردنی کاری بەبازاڕ کردن، یارمەتیدانی کۆمەڵەی بەرهەمهێنە کشتووکاڵییەکان و بەرووبومەکانیان و چاککردنی ڕێگاوبانی گواستنەوە و گەیاندن بۆ ئاسان کردنی گواستنەوەی بەرهە کشتووکاڵییەکان.

چوارەم: بڕی تێچوونی بەرهەم بەرزە، بۆمان ڕوون بۆتەوە کە تێکڕایی تێچوونی بەرهەمی گەنم و جۆ لەهەرێم زۆر بەرزترە لەتێکڕایی تێچوونی بەرهەم لەچاو وڵاتە دراوسێکانی دی کە گەنم و جۆ بەرهەم دەهێنن.

پێنجەم: خراپ ڕێکخستن و زنجیرە کردنی سیستمی کشتوکاڵی.

پێشنیار و ئامۆژگاری

بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی بەرهەمی کشتوکاڵی، لەسەر ڕۆشنایی ئەوەی کە ڕوونمان کردەوە دەربارەی کشتوکاڵ کردن و بوونی توانا و سامانی سروشتی و توانای مرۆیی لەهەرێمی کوردستان و بەتایبەتی ناوچەکەمان دەبێت چەند هەنگاو و پلانێکی دیاریکراو دابنێین بۆ بەرهەمی کشتووکاڵی بەهەموو شێوەکان و مەبەستەکانی پاشەڕۆژ، پڕۆژە جێبەجێ کارییەکان پەیوەندییان بەیەکترییەوە هەیە پەیوەندییەکی باش و کار لەیەکتری دەکەن. باوەڕمان وایە کە هێڵە سەرەکییەکانی ئەم پرۆسەیە پێویستی بەمانە دەبێت:

یەکەم: بەردەوامبوون لەشیکردنەوەی خاك و چاککردنی زەوییەکان، ئەمەش پێویستی بەئامارێکی سەرتاپای زەوییە کشتوکاڵییەکان دەبێت، پاشان شیکردنەوەی خاکەکەی و پێکهاتە و سروشتیی کیمیایی، لەبەرئەوە پێویستمان بەزانینی ئەمانەی خوارەوە هەیە:

ڕوون کردنەوەی هۆکارەکانی بێهێزی زەوییە کشتووکاڵییەکان و نزمبوونەوەی توانستی بەرهەمدارێتی، ڕوون کردنەوەی بڕی پێویست بۆ ئاودان و چاککردن و نۆژەنکردنەوەی ئاوەڕۆکان، خەملاندنی پێویستیی خاك بۆ پەین کردن و بەپیتکارەکان و جۆرەکانی، زانینی جۆری بەرووبوومەکان کە دەتوانرێت بچێنرێت لەزەویدا و هەڵبژاردنی باشترینییان و خوولی کشتوکاڵی کە دەتوانرێت پەیڕەو بکرێت.

دووەم: بەرنامەی بەئامێر کردنی کشتووکاڵی: ئەم خاڵەش پێویستی بەفراوان کردن هەیە لەبەکارهێنانی ئامێرە کشتووکاڵییەکان کە دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی تێچووەکان و زیادکردنی بەرهەم و پێویستە سیاسەتی کشتووکاڵی ئامانجی کارپێکردنی هۆکارەکانی ئامێرە کشتووکاڵییە تازەکان بێت. ئەم سیاسەتەش لەچەند خاڵێکدا دەبینرێتەوە: هەڵبژاردنی جۆری ئامێری کشتووکاڵی گونجاو بۆ ژینگەی کوردستان، ڕێکخستنی کاروبارەکانی هێنانە ناوەوە و زیادکردن و هەبوونی پارچە یەدەگەکان و هاندانی بەکارهێنانی ئامێرە کشتوکاڵییە تازەکان چەند بتوانرێت.

سێیەم: بەرنامەی خوولە کشتوکاڵییەکان و ئەمەش ئەم خاڵانەی خوارەوە دەگرێتەوە: دانانی ڕێکخستنی خوولە کشتوکاڵییەکان

هەریەکە بەپێـــی ناوچەکەی خۆی و کۆکردنەوەی بەکارخستنی کشتووکاڵی لەڕێی هەمئاهەنگی کردنی کشتوکاڵی لەکەرتە بچووکەکان.

چـــوارەم: بەرنامـــەی چاککردنی بەروبوومـــە کشـــتوکاڵییەکان و بەجۆرکردنی، چونکە بەردەوامبوونی کشـــتوکاڵی تـــۆوی بەرووبوومەکان بۆ چەندین ســـاڵی یـــەك لەدوای یەك دەبێتەهـــۆی بێهێزکردنی ســـیفەتە بەرووبوومییەکان. لەبەرئەوە پێویستە لەســـەر دامودەزگاکانـــی حکومەت بەهەڵبژاردنی باشـــترین جۆری تۆو و پێشکەش کردنی بەجووتیاران و بەو جۆرە جووتیاران تۆوی باوەڕ پێکراوی باشیان دەست دەکەوێت کە بەرهەمی زۆرباش و چاکە.

پێنجـــەم: بەرنامـــەی دەســـت بەسەراگرتنی دەردە کشتوکاڵییەکان و نەخۆشـــییە ڕووەکییـــەکان و ئاژەڵییەکان. گومان لەوە ناکرێت کە جووتیاری هەرێم تەواو نەشـــارەزایە دەربـــارەی نەخۆشـــییە ڕووەکی و ئاژەڵی و پەلەوەرییەکان، زانراویشە کە نەخۆشـــییەکان چەنـــد زەرەرو زیانێکی زۆر لەبەروبومەکان دەدەن، ئەم لایەنە پێویستی بەچەند خاڵێکە جێبەجـــێ بکرێـــت، وەك: دەســـت کردن بەتاقیکردنەوەی کشـــتوکاڵی بۆ هەڵبژاردنی ئەو بەروبوومانەی کە بەنەخۆشی ڕووەکی کاری تێناکرێت، هەســـتان بەلێکۆڵینەوە و توێژینەوە دەربـــارەی دەرد و نەخۆشـــییەکان و ڕێگا باشـــەکانی چارەسەرکردن و پاراستنیان، نەهێشتنی بەکارهێنانی لەناوبـــەرەکان تەنیا دوای ئەوەی کە سەلمێنرا کە هەموو پێوانەکانی تەواو ڕاســـت و دروســـتن، دانانی پلانێکی سەرتاپاگیر بۆ بەرگریکردن لەدەردە نەخۆشـــە ڕووەکی و ئاژەڵییەکان و ڕێنمایی کردنی جووتیار بۆ چاکترین هۆکاری پاراستن و چارەسەرکردن و هۆکارو کارپێکردنییان.

شەشـــەم: دانانی بەرنامەیەك بۆ بەرەوپێش بردنی ســـامانی ئاژەڵی، چونکە وەك وتمان ســـامانی ئاژەڵی دادەنرێـــت بەبەشـــێکی ســـەرەکی لەبەشـــەکانی داهاتـــی کشـــتوکاڵی هەروەهـــا دەوڵەمەنـــدە بەمـــاددە خۆراکییـــە پێویســـتییەکان بـــۆ هاوڵاتییان، ئەم بەرنامە پێویســـتی بەم خاڵانەیە. بوونی ئاژەڵی ســـیفەت بەرهەمی بەرز، پەیڕەویکردنی ڕێگەی نوێ لەپەروەردەکردن و بەخێو کردنی ئاژەڵ و ڕێنمایی کردنی بەخێوکەرانی، پاشەکەوت کردن و بوونی ئاڵفی برشت کە هەموو ماددە خۆراکییەکانی تێدایە بۆ ئاژەڵەکانیان.

دواجار لەسەر وەزارەتی کشتوکاڵ و ســـەرچاوەکانی ئاو پێویســـتە کە پلانێکـــی ســـەرتاپاگیر بۆ ســـامانی ئاژەڵ دابنێت و ئەمەش ئەم خاڵانەی پێویســـتە: ئامارکردنێکـــی گشـــتی ئاژەڵان و ئـــەو ناوچانەی کە ئاژەڵی تێدایە و ناوەندی بەرهەمییان، هێنانە نـــاوەوەی وەچەی بیانـــی چاککراو، فراوان کردن لەپەروەردەکردنی گامێش و مەڕ لەبەرئەوەی سیفەتی بەرهەمی بەرزیـــان هەیە، هەســـتان بەکرداری چاککردنی بۆماوەیـــی لەوناوچانەی کە زۆرترین ژمـــارەی ئاژەڵی تێدایە، دامەزراندنـــی وێســـتگەیەکی تایبەت بەلەوەڕگاکان لەناوەراستی ناوەندی لەوەڕگا ســـەرەکیەکاندا و کارکردنی بەرنامەیەکـــی تـــەواو پێویســـت بۆ چارەسەرکردن و پاراستنی نەخۆشییە ئاژەڵییەکان.

حەوتـــەم: فراوانکردنـــی بواری پێشـــینەی کشـــتوکاڵی، ئەمـــەش پێویستی بەپشـــتگیری کردنی بانکی کشتووکاڵی هەیە.

هەشتەم: ئامادەکردنی بەرنامەی فێرکردن و ڕێنمایی کردن و هۆشیاری کردنی جووتیـــاران و ئەم بەرنامەش پێویســـتی بەمانەی لای خوارەوەیە: گشتاندنی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوە کشـــتووکاڵییەکان بـــۆ ســـەرجەم جووتیاران، بڵاوکردنەوەی بڵاوکراوە کشـــتوکاڵییەکان هـــەر لەناملیکە و کتێب و ڕاپۆرتی زانستی و پۆستەر و ... هتد، بەکارهێنانی سینەمای گەڕۆك بۆ پیشـــاندانی فیلمە کشـــتووکاڵییە سەردەمییەکان و بەستنی کۆنگرەی خولی و بانگهێشتی جووتیاران بۆی.

نۆیـــەم: کارپێکردنـــی یاســـای پاراستنی بەرهەم و گەشە کردنی.

سەرچاوەکان

1. الأقتصاد الزراعي، تاليف: د. عبدالوهاب مطر الداهري

2. الأنتـــاج الحيواني، نخبة من الأســـاتذة الجامعة الموصل كلية الزراعة والغابات.

کێشەی پۆلێنکردن لەکتێبخانەکانی کوردستاندا

شێرزاد سەعید محەمەد*

یەکێک لەو کێشانەی کە لەم سەردەمەدا ڕووبەڕووی کتێبخانەی کوردی دەبێتەوە نەبوونی سیستمێکی پۆلێنی چوونیەک و فراوانە کە هەموو بابەتەکان بگرێتەوە بەتایبەتی لەبوارەکانی زمان و ئەدەب و مێژووی کوردو کوردوستان. لەکاتێکدا سیستمی پۆلێنی ملڤل دیوی-یەکێکە لەو سیستمانەی کە لەسەر ئاستی جیهان و ناوچەکەو کوردستانیش زۆر بەفراوانی بەکاردەهێنرێت، بەڵام بەداخەوە لەم سیستمەشدا بابەتەکانی کە تایبەتن بەزمان و ئەدەب و مێژووی کوردو جوگرافیەکەی پەراوێزخراوە. وەک ئەرکێکی سەرشان و مامۆستای ئەو بوارە لەبەشی زانیاییەکان و کتێبخانە، لەم وتارەدا چەند پێشنیارێك دەخەمەڕوو بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئەو بابەتانەی ئاماژەم پێدان بەو هیوایەی کە شارەزا و پسپۆرانی ئەو بوارە لەکوردستان و دەرەوەی وڵات سەرنج و پێشنیارەکانی خۆیان بخەنەڕوو، لەدواتردا وەك پرۆژەیەك ڕاسپاردەکان پێشکەش بەپەرلەمانی کوردستان بکرێت بۆ تاووتوێ کردن و بڕیاردان لەسەری تا بکرێتە پرۆژە یاسایەك و کتێبخانەکانی کوردستان ناچار بکرێن بۆ پابەند بوون پێوەیان، بەمشێوەیەش سیستمێکی پۆلێنی چوونیەك و یەکگرتوو بۆ کوردستان پەیرەو دەکرێت.

ئاستی پۆلێنکردن لەکتێبخانەکانی کوردستاندا

بەهۆی ئەو بارودۆخە سیاسی و ناوچەییەی کە کورد پیایدا تێپەڕی و

نەتوانراوە وەك پێویست گرنگی بەبواری کتێبخانەو زانستی کتێبخانەکان بدرێت لەسەدەی ڕابردوودا بەتایبەتی لەبواری پۆلێنکردنی سەرچاوەکانی کتێبخانەدا، بەتایبەتریش لەبواری پێدانی ژمارەی پۆلێنی گونجاو بۆ بوارەکانی ئەدەب و مێژوو زمانی کوردی، ئەوەی کە ئێستاش هەیە پاشکۆیە لەئاستی پێویست و گەشەسەندنی سەرچاوەکانی ئەو بوارانە نین کە ئاماژەمان پێداوون لەکتێبخانەکانی کوردستان.

ئەرکی گۆڕین و چاکسازی لەبواری ژمارەکانی پۆلێندا بەتەنیا ناکەوێتە ئەستۆی زانایان و کارمەندانی بواری کتێبخانەو زانیارییەکان، بەڵکو ئەم ئەرکە لەئەستۆی مامۆستایان و شارەزایانی بواری مێژوو ئەدەب و زمانی کوردیی و تێکڕای ڕۆشنبیرانی کوردە.

ئەوەی کە گرنگە لەسەرەتادا ئاماژەی پێبدەین ئەوەیە چی سیستمێکی پۆلێن دەگونجێت لەپۆلێن کردنی سەرچاوەکانی کتێبخانەی کوردی، دواتر چوونە ناو وردەکاری چۆنییەتی گۆڕینی ئەو هێمایانەی کە بۆ پۆلێنی سەرچاوەکانی ئەدەب و زمان و مێژووی کورد دانراوە لەو سیستمەدا.

یەکێك لەو سیستمانە سیستمی پۆلێنی ملڤل دیوییە کە بەفراوانترین سیستمی پۆلێن دادەنرێت لەجیهاندا کە زیاتر لە 138 وڵات لەجیهاندا ئەم سیستمە بەکاردەهێنێت، و وەرگێردراوەتە سەر زیاتر لە30 زمان. لە95٪ کتێبخانە گشتییەکان و کتێبخانەی قوتابخانەکان لە25٪ کتێبخانەی کۆلیج و پەیمانگاکان ولە20٪ کتێبخانە تایبەتەکان لەئەمەریکا ئەم سیستمە بەکاردەهێنن، هەروەها ئەم سیستمە بەشێوەی ئەلەکترۆنی هەیە، کە دەتوانرێت لەڕێی تۆڕەکانی ئەنتەرنێت بەکار بهێنرێت.

ئەم سیستمە لەلایەن زانایی بواری بیرکاری ملڤل دیوی دانراوە کە لەدایك بووی 1913-1851و لەساڵی 1876 ئەم سیستمەی داناوە، هەرچەندە کە لەو کاتەدا سیستمەکەی تەنیا بریتی بووە لە44 لاپەڕە و بۆ مەبەستی خزمەتکردنی کتێبخانەیەکی دیاریکراوو بووە، بەڵام ئەوەندەی پێ نەچووە کە ئەم سیستمە داواکاری زۆری لەسەر بووە و زۆر فراوان بووە لەگەڵ هەموو چاپێکی نوێدا داواکاری لەسەر دانەکانی زیادی کردووە کە دواترینیان چاپی 22 ی ساڵی2003 بووە.

ئەوەی کە جێگای سەرنجە ئەم سیستمە زیاتر گرنگی بەبواری زمان و ئەدەب و مێژووی ئینگلیز و ئەوروپا دەدات، بەڵام هێماکانی نەتەوەو گەلانی دیکە لەو بوارانەدا کە ئاماژەمان پێداوە، کەوتوونەتە دواوە، یەکێکیش لەو گەلانە کوردە.

بەڵام ئەوەی کە جێگای خۆشحاڵیە کە سیستمەکە ڕێگە دەدات بەگۆڕانکاری کردن لەو ژمارانەدا کە بەجۆرێك لەگەڵ ئەدەب و مێژوو زمانی نەتەوەکانی دیکە بگونجێت، بەمەرجێك کەکار لەسیستمی سەرەکی پۆلێن نەکات و پێش وەختیش ڕەزامەندی لایەنی سەرپەرشتیکاری سیستمەکە وەرگیرێت.

ئەو ژمارانەی کە بۆ ئەدەب و مێژوو و زمانی کوردی دانراوە لەسیستمی پۆلێنی ملڤل دیوی-دا بەمشێوەیەیە:

ژمارە 491.597 دانراوە بۆ زمانی کوردی (ل918 خشتەی دیوی)، ژمارەی 891.597 دانراوە بۆ ئەدەبی کوردی (ل809 خشتەی دیوی)، بەڵام سەبارەت بەمێژووی کورد کوردستان بەم شێوەیەی خوارەوە دابەشکراوە:

ژمارە 956.67 دانراوە بۆ مێژووی کوردستان، پاشان ژمارە 956.67 مێژووی کوردستان لەتورکیا (ل354 خ/2 ملڤل دیوی)، ژمارە 955.54 مێژووی کوردستان لەئێران(ل 351 خ/2 ملڤل دیوی)، ژمارە956.72 مێژووی کوردستان لەعێراق (ل 354 خ/2 ملڤل دیوی)، پاشان ڕەگەزی کورد ژمارە 91597(ل669 خ/5 ملڤل دیوی). بەڵام جوگرافیای کوردستان لەسیستمەکەدا ئاماژەی پێ نەدراوە کە دەبێت بەو پێیە ژمارەکەی 915.667 بێت کە دەشێت هۆکاری سیاسی لەپشتەوە بێت.

دیارە ئەو بەڕێزانەی کە لەبواری کتێبخانەدا پسپۆڕن و کاردەکەن دەزانن کە ئەم ژمارانە بۆ هەر یەك لەو بابەتانەی کە ئاماژەمان پێداوە دووروودرێژن تا بابەت و شێوازەکان لەهەریەك لەو بوارانەدا زیاد بکەن ئەوەندەی دیکە ئەو ژمارانە درێژ دەبنەوە بۆنموونە ئێمە کە دەڵێین ژمارەی ئەدەبی کوردی891.597 ئەمە تەنیا هێمای ئەدەبە، ئەی ئەگەر باس لەچیرۆکی کوردی بکەین هێماکەی 891.5973 دەبێت، ئەی ئەگەر باس لەمێژووی چیرۆکی کوردی بکەین 891.597309 دەبێت. ئەی ئەگەر

باس لەمێژووی چیرۆکی کوردی بکەین لەسەدەکانی ناوەراستدا ژمارەکە دەبێت بە891.59730911، ئەمەش بۆ لەبەرکردن و بیرخستنەوەی ئەم هەموو ژمارانە لەلایەن کادیرانی کتێبخانەوە ئەرکێکی گرانە کە بەهەمان شێوەش بۆ مێژوو زمانی کوردیش رووبەرووی هەمان کێشە دەبینەوە. بۆیە پێویستە بیر لەهەموار کردنی بکرێتەوە لەو ژمارانەی کە بۆ ئەدەب و زمان و مێژووی کورد دانراوە.

بۆنموونە ئەدەبی عەرەبی لەراستیدا ژمارەکەی 892.7 بووە، بەلام زاناکانی بواری کتێبخانەی عەرەب، چاکسازیان لەو ژمارەیەدا کردووە و خستوویانەتە شوێنی ئەدەبی ئەمەریکی ژمارە 810 یان زمانی عەرەبی لەپۆلێنی دیوی-دا 492.7 بووە چۆتە جێگای زانستی زمان 410 هەروەها بەهەمان شێوەش بۆ ئایینی ئیسلام و مێژووی عەرەب.

ئێستاش پرسیارەکە ئەوەیە، ئایا ئێمەش دەتوانین بەهەمان شێوە چاکسازی لەو ژمارانەدا بکەین کە بۆ زمان و ئەدەب و مێژووی کورد دانراوە؟

بەڵی، دەتوانین، بەلام پێش ئەوەی کە ئەم کارە ئەنجام بدەین پێویستە چەند سەرنجێك بێتە بەرچاومان ئەویش ئەمانەی خوارەوەیە:

-وەرگرتنی پێش وەختی رەزامەندی لەو لایەنەی کە ئێستا سەرپەرشتی دەرکردنی چاپەکانی پۆلێنی ملڤل دیوی دەکات.

-خۆساغ کردنەوەی زانایانی بواری کتێبخانە لەکوردستاندا لەسەر ئەو ژمارەیەی کە تایبەت دەکرێت بۆ زمان و مێژووی کورد.

-دانانی بوجەی تایبەت بەم کارە، چونکە هەرکتێبخانەیەکی کوردستان کە ئێستا هەیە، هەریەکە و بەشێوازێك ژمارەی پۆلێنیان داوە بەسەرچاوەکانیان، راست کردنەوەی ئەم هەموو ژمارە پۆلێنەش، کات و مەسرەف و کادیرو کەرەستەی زۆری دەوێت.

-دوای ئەوەی کە زاناکانی بواری کتێبخانە ساغ دەبنەوە لەسەر ژمارەیەك و دەیکەن بەبریار، پێویستە داوا لەحکومەتی هەرێم لایەنە پەیوەندیدارەکان بکەین، کە ئەم بریارە بەبریارێکی فەرمی بناسن و سەرجەم کتێبخانەکانی کوردستان پابەند بکەن بەجێ بەجێ کردنی ئەو بریارانە، بۆئەوەی لەداهاتوودا بتوانین کتێبخانەکانی هەرێم بەسیستمێکی ئەلەکترۆنی ببەستینەوە.

-سەبارەت بەرێکەوتن لەسەر ژمارەیەك بۆ مێژووی کوردو کوردستان و جوگرافیاکەی، کە ئەمەش دەبێت بەوردی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت و پێویستە بۆ ئەم ژمارانە بیروڕای کەسانی ئەکادیمی وەربگیرێت.

- سەبارەت بەقۆناغەکانی گەشەسەندنی زمان وئەدەب ومێژووی کورد، پێویستە پسپۆرانی ئەم بوارانە لەگەڵ پسپۆرانی بواری کتێبخانەدا گفتوگۆ بکەن بۆ خۆ ساغ کردنەوەی چۆنیەتی ریز بەند کردنی ئەو قۆناغانەو پێدانی ژمارەی گونجاوی پۆلێن بۆ هەریەکەیان.

ئایا چی ژمارەیەکی پۆلێنی ماڤل دیوی دەگونجێت بۆئەوەی جێگای ژمارەکانی ئێستای پۆلێنی بابەتەکانی ئەدەب و زمان و مێژووی کورد بگرێتەوە؟

دوای ئەوەی کە بۆ ماوەیەکی دوروودرێژ لێکۆڵینەوەم کرد لەبوارەی جۆرەکان و شێوازەکانی ئەدەب و زمانەکانی گەلان و دوای ئەوەی کە بۆ ماوەی زیاتر لە18ساڵە لەو بوارەدا پێرست و پۆلێن وەك کادیر وانەبێژو مامۆستا کاردەکەم بۆم دەرکەوت کە باشترین ژمارە کە بگونجێت بۆ ئەوەی جێگای بوارەکانی زمان و ئەدەبی کوردی بگرێتەوە بریتییە لەژمارەکانی زمان و ئەدەبی یۆنانی هۆکارەکەشی ئەوەیە کە سەرچاوەی زمان و ئەدەبی یۆنانی لەناوچەکی ئێمەدا بەگشتی و کتێبخانەو بنکە زانیارییەکان بەتایبەتی زۆر دەگمەن و کەمە و ئەگەر ببێت و زمان و ئەدەبی کوردی بخەینە جێگای زمان و ئەدەبی یۆنانی زۆر کاریگەریی نابێت لەسەر تێکچوونی سیستمەکانی پۆلێن لەکتێبخانەکانماندا، چونکە وەك ئاماژەمان پێدا سەرچاوە لەو بوارانەدا لەکتێبخانەکانی کوردستان زۆر دەگمەن و کەمن، بەلام ئەگەر هەریەکە لەشوێنی زمانەکان و ئەدەبی عەرەبی، ئینگلیزی، ئەڵمانی، فەرەنسی، ئیتاڵی، ئیسپانی و لاتینی بەکاربهێنین دەکرێت لەزۆر لەکتێبخانەکانی کوردستان سەرچاوە هەبێت بەو زمانانە بەتایبەتی لەکتێبخانەی زانکۆو کۆلیجەکان و کتێبخانە تایبەتەکاندا بەبواری زمان و ئەدەب، ئەمەش جارێکی دیکە کێشەی ئەوەمان بۆ دروست دەکات کە دەبێت پۆلێنی ئەو سەرچاوانەی

بەو جۆرە زمانانەن بگۆڕین. بەپێی ئەو گۆڕانکارییانە ئەگەر لەسەری ڕێکەوتین ژمارەکانی زمان و ئەدەبی کوردی بەم شێوازەی خوارەوە دەبێت.

480 زمانی کوردی، 481 شێوازی نووسین، فۆنۆلۆجیا و دەنگەکان لەزمانی کوردیدا، 482 شیکردنەوەی زمانی کوردی، 483 فەرهەنگ و ئینسایکلۆپیدیا لەزمانی کوردیدا، 484 ڕەوانبێژی زمانی کوردی، 485 ڕێزمانی زمانی کوردی، 486 کێش و قافیە لەزمانی کوردیدا، 487 زارەکانی زمانی کوردی، 488 زمانی کوردی پاراوو، 480.9 مێژووی زمانی کوردی، 880 ئەدەبی کوردی، 881 هۆنراوەی کوردی، 882 شانۆی کوردی، 883 چیرۆك و ڕۆمانی کوردی، 884 وتاری کوردی، 885گوتاری کوردی، 886 نامەی ئەدەبی کوردی، 887 گاڵتەوگەپ لەزمانی کوردیدا، 888کۆمەڵێك بابەتی جۆراوجۆر لەئەدەبی کوردیدا و880.9 مێژووی ئەدەبی کوردی.

سەبارەت بەژمارەکانی پۆڵێنی جوگرافیا و مێژوو کوردستان، ئەو ژمارەیەی تایبەت کراوە بۆ مێژووی کوردستان 956.67 دەکرێت هەر ئەم ژمارەیە بهێڵینەوە، بەڵام داوا لەشارەزایان و پسپۆڕانی بواری مێژووی کورد بکەین کە قۆناغەکانی گەشەسەندنی مێژووی کوردمان بۆ روون بکەنەوە تا ئێمەی کادیری بواری زانستی کتێبخانەکان بەپێی سیستمی پۆڵێنی ملڤل دیوی هێمایان بۆ دابنێین و لەڕێگایانەوە کتێبخانەی کوردی بەتایبەتی لەبواری مێژووی کوردو کوردستان باشترو زانستیانەتر ڕێکبخەین، هەروەها ژمارەی 956.67 وەك مێژووی کوردستانی گەورە بناسێنین دواتر لەباکورەوە بۆ باشوور لەڕۆژهەڵات بۆ ڕۆژئاوا ژمارەی پۆڵێن بدەین بەشارەکانی کوردستان بەپێی گەورەو بچووکی و ناوبانگی شارەکان.

سەبارەت بەجوگرافیای کوردستانیش کە دەبێت ژمارەکەی 915.667 بێت دەبێت بیروڕای کەسانی بواری جوگرافیای سیاسی وەربگرین، چونکە هەمووماندەزانین جوگرافیای کوردستان ئێستا بەسەر چوار وڵاتی ناوچەکەدا دابەش بووە، ئایا دەکرێت یەك جۆر ژمارەی جوگرافی یەکگرتوو بۆ هەموو شاروو شارۆچکەکانی کوردستان دابنێین، ئەگەر ئەم کارە ساغ بۆوە ئەوا بەهەمان شێوەی مێژووی کوردستان دەتوانین هێماش بۆ هەموو شاروو شارۆچکەکانی کوردستان دابنێین.

سەرچاوەکان

1. العايدي، محمد عوض. الموسوعة في التصنيف العشري. القاهرة: المكتبةالاكادمية، 2000. 4 اجزاء.

2. هيسل، الفرد. تاريخ المكتبات. ترجمة د. شعبان عبد العزيز خليفة. القاهرة: المكتبةالاكاديمية، 1993. 198 ص.

3. الحلوجي، د. عبد الستار. لمحات من تاريخ الكتب و المكتبات. القاهرة: دار الثقافة، 1991. ط 3. 113 ص.

4. عزام، برجيس. مدخل الي علم التصنيف في المكتبات. (د. م) : (د. ن) ، 1986. 204 ص.

5. شرف الدين، عبد التواب. التصنيف: دليل عملي و دراسات نظرية. القاهرة: الدار الدولية، 1999. 239 ص.

6. الامين، عبد الكريم... واخرون. مبادئ الفهرسة و التصنيف. ج 1. بغداد: دار الحرية، 1979. 391 ص.

7. الامين، عبد الكريم... واخرون. مبادئ الفهرسة و التصنيف. ج 2. بغداد: دار الحرية، 1980. 219 ص.

8. غنية خماس صالح. الفهرسة الوصفية: علم وفن و تنظيم. بغداد: مطبعة شفيق، 1976 ص 227.

9. رنجاناثان، ش. ر. ر. ترجمة حسن علي حسن حلوة. مبادئ تصنيف المكتبات. رياض: دار المريخ، 1986. 269 ص.

10. شرف الدين، عبد التواب. الفهرسة الوصفية. القاهرة: دار الدولية، 2000. 247 ص.

11. عبدالله مشعل عبيدات... و اخرون. اسس الفهرسة و التصنيف. عمان: دار المسيرة، 2002. 211 ص.

12. هنتر، ايريك. ج. تعريب و اعداد جمال الدين محمد الفرماوي. تحسيب عمليات الفهرسة في المكتبات و مراكز المعلومات. رياض: دار المريخ، 1992.

13. Dewey, Melville. Dewey decimal classification and relative index ed.22.dublin:o.c.l.c., 2003. 4 volumes.

* مامۆستا لەبەشی زانیارییەکان و کتێبخانە لەپەیمانگای تەکنیکی سلێمانی

باتووشی ماکەکانی
نەخۆشیی شەکرە نەبیت

د. ئالا فەرەیدون قەفتان

ئەو کەسەی تووشی نەخۆشی شەکرە بووە پێویستە 3-6 مانگ جارێک پێویستە شیکاری گلوکۆزی بەهیمۆگلۆبیولینەوە نووساو واتە HbA1C ٪ Test in Diabetes Mellitus بکات.

شوێنی هیمۆگلۆبین خڕۆکەی سووری ناو خوێنە واتە خڕۆکەی سوور هیمۆگلۆبینی تیادایەو کاری هیمۆگلۆبینوەرگرتنی‌شەکری‌گلوکۆزو گواستنەوەی ئۆکسجینە بۆ خانەکانی لەشی مرۆڤ و بۆ دروستکردنی گلوکۆزی بەهیمۆگلۆبینەوە نووساو HbA1C گلوکۆز لەخوێندا بەخڕۆکە سوورەکانەوە دەنووسێت.

تەمەنی خڕۆکە سوورەکان لەخوێندا 2-3 مانگەو پاش ئەم ماوەیە خڕۆکەی سووری نوێ دێنە شوێنیان.

لەکاتی ئاساییدا هەتا بڕی گلوکۆز لەخوێندا زۆر بێت ئەوەندە گلوکۆزی بەهیمۆگلۆبینەوە نووساو HbA1C لەخوێندا زۆر دەبێت، بەڵام ئەو بڕە زۆرەی گلوکۆز کە لەنەخۆشیی شەکرەدا هەیە بڕێکی بەهیمۆگلۆبینەوە نانووسێت و نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ نابێت.

بەپێوانەکردنی ٪ HbA1C لەخوێندا دەتوانرێت بزانرێت لەماوەی 2-3 مانگی ڕابردوودا چەند گلوکۆز بەهیمۆگلۆبینەوە نووساوەوچەندیشی پێوە نەنووساوەو هەتا بڕیی پێوەنەنووساویش زۆر بێت نیشانەی ئەوەیە کە نەخۆشیی شەکرە کۆنترۆڵ نەکراوەو پێچەوانەکەشی ڕاستە.

-ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن لەمرۆڤێکی ئاساییدا یەکسانە بە 3,5-5,5 ٪.

-ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن لەنەخۆشێکی شەکرەی باش کۆنترۆڵکراودا یەکسانە بە 6,5 ٪.

-ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن لەنەخۆشێکی شەکرەی مامناوەندی کۆنترۆڵکراودا یەکسانە بە 7,2 ٪.

-ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن لەنەخۆشێکی شەکرەی کۆنترۆڵنەکراودا یەکسانە بەسەروو

یەکگرتنی گلوکۆز لەگەڵ هیمۆگلۆبین واتە HbA1C

نەخۆشیی شەکرەی کۆنترۆڵنەکراو ئاستی گلوکۆز لەخوێندا زۆرەو ژمارەی HbA1C لەخوێندا زۆرە

نەخۆشیی شەکرەی کۆنترۆڵکراو ئاستی گلوکۆز لەخوێندا کەمەو ژمارەی HbA1C لەخوێندا زۆرە.

٪ 7,2.
تێستی ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن
- لـــــەتاقیگە بەئەنجام دەگەیەنرێت.
- پێوانەکـــەی تا ئێســـتا یەکێکە لەباشترین ڕێگا بۆئەوەی بزانرێت کە نەخۆشێکی شـــەکرە کۆنترۆڵکراوە یا نا.
- تێســـتی ڕێـــژەی ســـەدیی ٪ HbA1Cی خوێن جیاوازە لەتێستی پێوانی ئاســـتی گلوکـــۆز لەخوێنداو لەڕێی زانینی ئاستی گلوکۆز هەرگیز ناتوانرێـــت بزانرێت کە نەخۆشـــیی شـــەکرە کۆنترۆڵ بووە یـــا کۆنترۆڵ نەبووە هەرچەندە بەپێی خشـــتەی خوارەوە هەندێك پەیوەندیی لەنێوان ئەم دوو تێستەدا هەیە:
بەراوردکـــردن لەنێوان تێســـتی پێوانـــی ئاســـتی گلوکۆز و تێســـتی ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن
- ئـــەم دوو نموونەیەی خوارەوە نەخۆشی شەکرەی باش کۆنترۆڵکراو و باش کۆنترۆڵنەکراو دەخاتە ڕوو:
هێڵکاری1: نەخۆشـــیی شەکرەی بـــاش کۆنترۆڵکـــراو لەکۆتایی نۆهەم هەفتەی تەمەنی خڕۆکەی ســـووردا، ڕێژەی ئاستی گلوکۆزی 9-5 م
هێڵکاری2: نەخۆشـــیی شەکرەی بـــاش کۆنترۆڵنەکراو لەکۆتایی نۆهەم هەفتەی تەمەنی خڕۆکەی ســـووردا، ڕێـــژەی ئاســـتی گلوکـــۆزی 12-7 میلیمۆڵ لەیەك لیتردا یەکسانە بە10 ٪ ی ٪ HbA1C.
کاتەکانـــی پێوانـــەی٪ HbA1C لەم دوو کاتەدا دەبێـــت: یەکەمیان، ئەگەر نەخۆشـــێکی شـــەکرە بەرەو چاکبوونـــەوە بـــڕوات پێوانـــەی ٪ HbA1C هـــەر ســـێ مانـــگ جارێك

تێستی پێوانی ئاستی گلوکۆزی خوێن بە mmol\Lمیلیمۆڵ لەیەك لیتردا		تێستی پێوانی ئاستی گلوکۆزی خوێن بەmg\ CC 100میلیگرام لەسەد سیسیدا	تێستی ڕێژەی سەدیی٪ HbA1Cی خوێن بەڕێژەی سەدیی
18		324	٪13
17		306	٪12
15		270	٪11
13		234	٪10
12		216	٪9
10		180	٪8
8		144	٪7
7		126	٪6
5,8	ئاساییە	104	کەمێك زیاتر لە ٪5 و ئاساییە
5	ئاساییە	90	٪5 و ئاساییە
3,6	ئاساییە	65	کەمتر لە ٪5 و ئاساییە

یەك میلیمۆڵ لەیەك لیتردا یەکسانە بە= 18 میلیگرام لەسەد سیسیدا

ئەم دوو نموونەیەی خوارەوە نەخۆشی شەکرەی باش کۆنترۆڵکراوو باش کۆنترۆڵنەکراو دەخاتە ڕوو:

هێڵکاری 1: نەخۆشیی شەکرەی باش کۆنترۆڵکراو لەکۆتایی نۆهەم هەفتەی تەمەنی خڕۆکەی سووردا، ڕێژەی ئاستی گلوکۆزی 9-5م

دەبێــت بکرێت. دووەمیــان، ئەگەر نەخۆشێکی شــەکرە چاکبووبێتەوە پێوانەی ٪ HbA1C هەر شەش مانگ جارێك دەبێت بکرێت.

-بۆئەوەی نەخۆشــیی شــەکرە کۆنترۆڵ بکرێت ئەبێت تێستی ڕێژەی سەدیی (٪ HbA1C ی خوێن لە6-3 مانگدا لە7٪ کەمتر بێت.

-کاتێــك ڕێــژەی ســەدیی ٪ HbA1Cی خوێــن لــە7٪ زۆرتر بوو دەبێت نەخۆش هەوڵ بدات ئەم ڕێژەیە بەپارێزو دەرمان کەم بکاتەوەو ئەگەر نەخۆش هەوڵنەدات بەپارێز، وەرزش و دەرمان ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێن لە7٪ کەمتر بکاتەوە پێویست ناکات ئەم تێستە هەر بکرێت و ڕێژەی لە7٪ زۆرتر واتە نەخۆش ڕووبەڕووی ئاکامە خراپەکانی نەخۆشیی شەکرە دەبێتەوە.

-هەرچەنــد ڕێژەی ســەدیی (٪ HbA1Cی خوێن لەئاســایی زۆرتر بێــت و بــەردەوام زۆر بێت کەســی نەخۆشــی شــەکرە زۆرتر تووشــی ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە دەبێت، لەوانــە: نەخۆشــییەکانی چاو وەك چاوکزیی و کوێریی، دڵ وەك جەڵتە، گورچیلەپەککەوتــن، هەســتەدەمار وەك سڕیی دەستو قاچ و قاچ بڕینەوە و لێدانی ســەر و بەپێچەوانەشەوە تا ڕێژەی ســەدیی ٪ HbA1C ی خوێن کــەم بێــت کەمتر کەســی نەخۆش تووشی ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە دەبێت.

ئەنجامەکانی ڕێژەی ســەدیی ٪ HbA1Cی خوێن

-لە6٪ و کەمتر ئاساییە.

-ئەگەر نەخۆشــێك نەخۆشــی شــەکرەی هەبێت ئەبێــت هەوڵبدات ڕێــژەی ســەدیی (٪ HbA1C) ی خوێنی لە7٪ یا کەمتر بێت.

-ڕێژەی ســەدیی (٪ HbA1Cی خوێن لە7٪ زۆرتر نائاســاییەو واتای ئەوە دەبەخشــێت کە لە3-2 مانگی ڕابردوودا ئاســتی گلوکــۆزی خوێن لەسەروو ئاساییەوە بووەو نەخۆشیی شــەکرەکە کۆنترۆڵ نەبووەو کەسی نەخۆش ڕووبەڕووی ماکە خراپەکانی نەخۆشیی شەکرە دەبێتەوە.

پێوانەی مانگانەی ڕێژەی سەدیی ٪ HbA1C ی خوێــن، بەهێواشــیی لەپــاش 10-9 هەفتــە دەگۆڕرێــت بۆیە وەك تێســتی کۆنترۆڵی جۆرێتی Quality Control بەکاردەهێنرێــت و تێستێکی زۆر باشە. بەڵام پێوانەی ڕۆژانەی ئاســتی گلوکــۆز لەخوێندا دەقیقە بەدەقیقە، سەعات بەسەعات و ڕۆژ بەڕۆژ دەگۆڕرێت بۆیە بۆ زانینی ئاستی گلوکۆز لەم کاتانەی سەرەوەدا باشــترین پێوەرە، بەڵام تیســتێکی زۆر باش نییە چونکە: لەنەخۆشــیی شەکرەو پاش نانخواردن بەتایبەتیی خواردنی شــیرینیی بەرز دەبێتەوە و لەکاتی وەرزشدا کەم دەبێتەوە.

کەمی ڤیتامین D بۆماوەییە

لــەم دواییەدا زانــاکان ئەوەیان ئاشــکرا کرد کە سێ جیاوازی جینی هەیە کە کاردەکەنە سەر ئاستی توانای مرۆڤ بۆ تووشــبوون بەکەموکوری لەبری ڤیتامــین Dدا و خۆیان پێیان وایە کە هۆکاری ئەو کەمییە بۆ جۆری ئیشــەکەیان دەگەڕێتەوە کە تیشکی خــۆر لێیان نادات وێڕای سیســتمی خۆراکیان.

توێــژەرە بــــەریتانــی و ئەمەریکییــەکان لێکۆڵینەوەیــان لەســەر نزیکەی 34 هەزار ئەورووپی سپی پێســت کرد و بۆیان دەرکەوت کە ســێ جیاوازی جینــی هەیە کە پەیوەســتە بەپێکهاتەی کۆلیسترۆڵ و میتاپۆلیزمــی ڤیتامین D و ئەلینا هیبولــین لەپەیمانگای تەندروســتی منداڵ ســەر بەزانکــۆی لەندەن کە لــەم لێکۆڵینەوەیــەدا کاری کردووە ڕایگەیاند:

ئەنجامی کارەکەمان جەخت لەوە دەکات کە جیــاوازی جینی باو هەیە لەڕێکخستنی دابەشــبوونی بڕەکانی ڤیتامین D، بوونی جیاوازیش لەو سێ جینەدا ئەگەری تووشــبوون بەکەمی ڤیتامین D بۆ زیاتر لەدوو هێند، زیاد دەکات.

جەستە خۆی وەك دەرئەنجامێکی لاوەکی بەرکەوتنی پێست بەتیشکی خۆر، ڤیتامین D دروست دەکات، کە ئەم ڤیتامینە زۆر پێویســتە، چونکە یارمەتــی مژینی کالیســیۆم دەدات و بەتوخمێکــی زینــدوو دادەنرێــت لەپاراســتنی توندووتۆڵی ئێســك و تەندروستییان.

لــەو لێکۆڵینەوانــەی کــە لەم دوایيەشــدا ئەنجامدراون ئاشــکرای دەکــەن کــە دەشــێت ڤیتامین D پارێزگاری جەستە بکات لەتووشبوون بەشێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و سیل.

سایکۆلۆژیا چۆن دەرکەوت؟

د. و. ئی. سارجێنت

لەوێوە دەست پێناکەین کە بپرسین ئایا سایکۆلۆژیا چییە؟ بەڵکو لەگەڵ دەسپێکدا تەماشای مێژووی ئەم بسایکۆلۆژیا دەکەین، ئەویش لەبەر دوو هۆ:

یەکەم: وا باشترە کە وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە: سایکۆلۆژیا چییە؟

ئەوەش لەپای ئەوە دەیبینین و دەیزانین کە کارێکی مەزن لەلایەن سوپایەک لەبیرمەندانەوە لەگۆڕەپانی سایکۆلۆژیادا دەستەبەربووە.

دووەم: خەڵکانێکی زۆر بڕوایان وابوو، تەنانەت هەندێکییان تا ئێستاش وای دەبینن کە دەروونناسی هاوچەرخە و پەیوەستە بەڕێنوومایی و ئامۆژگاری پەنهانەوە کە ڕووناکبیری جیددی تەنیا یەک دەقیقە لەکاتەکانی بۆ تێگەیشتن لێی بەهەدەر نادات.

ئێمەش ئەوە دەزانین کە هۆکاری دووەمییان بناغەی ئەو جۆرە هەڵوێستەیە کە زۆرینە دەیگرنەبەر لەهەر بارێکی نوێدا. هەر بۆ نموونەش کاتێک زانا لیستەر Lister شێوازەکانی پاکژکردنەوەی برینی لەنەشتەرگەریدا هێنایە کایەوە، بەگاڵتەجاڕی توووند وەڵامدرایەوە، تەنانەت لەلایەن هاوپیشەکانی خۆشییەوە.

بەڵام ئەوەی ئەم زانایە پێشکەشی کرد، ئەمڕۆ جێی ڕەزامەندییە لەلایەن هەموو ئەوانەوە کە لەگەڵ برینداری و بریندا مامەڵە دەکەن، هەر ئامۆژگارییەکانی ئەویشە کە لەم ڕۆژگارەدا بۆ شێوازەکانی پاکژی و خاوێنکردنەوە لەپرۆسەی نەشتەرگەریدا پەرەیانسەندووە.

هەر چۆنێك بێت، سایكۆلۆژیا، زانستێکە پسپۆڕو مامۆستایان بەسەر جەماوەردا سەپاندییان، نهێنییەکەش ئەوەیە چارەسەری بابەتی سەرنجڕاکێشەرییان کردووە و ڕەفتارە ناڕاست و ناساغەکانی خەڵکیشیان ورووژاندووە.

ئەم زانستە وەك لقێك لەلقەکانی فەلسەفەی پێش لەدایکبوونی مەسیح بەماوەیەك سەریهەڵداوە، یەکێك لەقوتابی و شاگردەکانی ئەم زانستەش بیرمەندی مەزن ئەرستۆ بووە، دەشتوانرێت لەڕێی نووسینەوە گرنگیدان بەزانستی دەروونناسی بگەڕێنینەوە پێش ئەو سەروەختەش، بەڵام ئەرستۆی مامۆستای یەکەم، یەکەم کەسێکە کە کۆششی کردووە تا بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لەشێوازی بیرکردنەوە و بڕوای خەڵك تێبگات، ئامۆژگارییەکانی ئەو لەیەکەم ڕۆژەوە جێی بایەخ پێدان بوون، ئەرستۆ بایەخی داوە بەکێشەکانی هەستەوەری مرۆڤ، واتە چۆن هەست دەکەین، گوێبیست دەبین، چێژ وەردەگرین، دەبینین، هەروەها گرنگیداوە بەکێشەکانی خەیاڵکردنەوە، بیرهاتنەوە، بیرکردنەوە و بەڵگە هێنانەوە، ئەرستۆ زانیاری لەبەردەستدا نەبووە سەبارەت بەکۆئەندامی دەمار، ئەو زانیارییە گرنگانەی بۆ سایکۆلۆژیای هاوچەرخی ئەمڕۆ پڕبایەخن، لەو سەردەمەشدا بەشێوەیەکی گشتی تێڕوانینی نۆژداری باوی ئەو کاتە قبوڵکراوە کە بریتی بووە لەوەی ژیان بەوەوە پەیوەستە کە لەشادەمارەکانی خوێندا هەوا هەبێت و ئەم هەوایەش پرۆسەی هەناسەدان مەیسەر دەکات کە بۆتە بناغە بۆ ژیان، دەمارەکانیش هەستەکان ئاڕاستە دەکەن، بەڵگەش بۆ ئەوە، هەبوونی شتێکە لەناخماندا کە بیر لەدۆزەکانی ژیان دەکاتەوە.

پاش ئەرستۆ، دەستەیەك لەڕووناكبیران هاتنەگۆڕێ كە بەكۆمەڵەی فەیلەسوفە ڕەواقیەكان ناسراون كە لەئەرستۆ دوورتر ڕۆیشتن و ڕایانگەیاند: توانستەكانی بیركردنەوە تا پلەیەك لەگشت بوونەوەراندا خۆرسكە، هەروەها بڕوایان بەحیكمەتێك لەگیانلەبەراندا هەیە كە ئەندێشەیی نییە، ئەو حیكمەتەش لەسروشتدا خەسڵەتێكی بۆماوەییە، بەڵام تەنیا مرۆڤ توانای بیركردنەوەی هەیە و دەتوانێت باش و خراپ لەیەكدی جیا بكاتەوە.

لەسەردەمی هیلینیدا، ئەو دەمەی كە گریكییەكان و عیبرییەكان هەریەكەیان كاریگەریی هەبوو بۆسەر كلتووری ئەوی دیكە، لەلایەن بزووتنەوە ئاینییە جیاوازەكانەوە بایەخدانێك تێبینی دەكرا، ئەم بایەخەش بەرەو ئەوە چوو كە سنوورێكی جیاكەرەوەی لەنێوان توخمە سروشتی و لەسروشتی بەدەرەكانی سروشتی مرۆڤی خوڵقاند. دیارە كە قەشە «پۆڵس» (پۆڵسی پیرۆز) لەوكاتەدا بەو ڕێنومایی و بۆچوونانە سەرسام بووە كە وتوویانە: خەسڵەتەكانی جەستە جیاوازن لەخەسڵەتەكانی ڕۆح و گیان.

بەڵام لەسەدەی سێی زاینییدا، بیرمەند ئەفلۆتین Plotinus لەڕێی لێكۆڵینەوە لەچالاكییەكانی جەستە، ئەو شێواز و ڕێگایەی لەو لێكۆڵینەوەیەدا بەكاریهێنا، كە لەم چركە ساتەدا میتۆدی تێرامان لەخود یان لێوردبوونەوەی ناوەكی ناسراوە introspective method، ئەم میتۆدەش بەواتای گەشتێكی كورت بەناو ژیری و ئاوەزەماندا بۆئەوەی ئاشكرای بكەین كە چۆن بیردەكەینەوە و خەیاڵ دەكەینەوە و... هتد.

بەڵام ئۆگەستین Augustine زانای لاهوتی و ئەدیبی مەزن كە لەساڵی 430 ی زاینییدا كۆچیكردووە، ئاسەواری ئەم لێكۆڵینەوەیەی گرتەبەر، لەدووتوێی ئامۆژگارییەكانەوە ئەم تەرزە لەبیركردنەوەی تێرامانی جێگەیەكی شیاو و بڵندی هەیە لەسایكۆلۆژیادا.

بەشێوەیەكی تایبەتی، ئەوەی شایانی گرنگییە لەپەرەسەندنی فەلسەفەی دێرینەدا لەچەرخی ئەرستۆوە تا ئۆگەستین، هەوڵدانێكە بۆ دابڕینی پڕۆسەی ژیریی لەپڕۆسەی جەستەیی، ئەمەش بەتەواوی بڕوای پێهێنراوە، وەك چۆن دواتر دەیبینین، چونكە كارلێكی كاریگەر لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا هەیە، بەڵام تێدەگەین كە چۆن سایكۆلۆژیا لەقۆناغە بەراییەكانیدا لەپەرەسەندنیدا پاش سەدەی دوازدە بەدوو ئاراستەدا پێشكەوت، چونكە هەوڵ و كۆششەكانی نێوان سەدەی پێنجەم و دوازدە زۆر كەم بوون: یەكەمین ئاراستە: بایەخدان بەپێكهاتە و كاری كۆئەندامی دەمار، دووەمینیش: بایەخدان بەهەمەجۆریی ڕەفتاری مرۆڤ بەشێوەی تاك و كۆ. لەلێكۆڵینەوەشماندا بۆ سایكۆلۆژیا دەتوانین ئەوە دەربخەین كە:

ا- ڕووناكبیر و نووسەرە گەورەكان تێكۆشان بۆ تێگەیشتن لەچۆنییەتی لێكدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤ بەگشتی و هەڵسوكەوتەكانی بەشێوەی نەخۆشی.

ب- لەچاخی ڕێنیسانسدا زانستێكی نوێ لەدایكبوو سەبارەت بەمرۆڤ، كە سەرنجی لەئەركە سروشتییەكانی دەدا وەك كرداری جودا لەو چالاكییانەی كە گیانێكی لەرادەبەدەری سروشتی هەیە.

بیرمەندی فەرەنسی ناودار دیكارت Descarte بەڕوونی شێوازی میكانیكی لەلێكدانەوەی هزرو ڕەفتاری مرۆڤدا شرۆڤە كردووە، ئەوەش كاتێك گەیشتە زانینی گرنگی لەش لەشێوەی تایبەت لەڕەفتاردا، بڕوای بەوە هێنا كە توانستی مرۆڤ لەبیركردنەوەدا دەكەوێتە دەرەوەی مێشكەوە، بەڵكو ئەو توانایەی لای خوداوە بۆ دێت.

ئەمەش، بێگومان، ئەوە دەردەخات كە توانستی بیركردنەوە، خۆرسكە، بەو جۆرەش پشت بەئەزموون و كارایی جەستە نابەستێت، تەنانەت ئەوەی كە پەیوەستە بەهەستی ویژدانییەوە، هەستێك لەئارادان كە پەیوەستن بەجەستەوە، هەستێكیش هەن كە پەیوەستن بەگیان یان ئاوەزەوە.

یەكەمین بیرمەندێك كە بەرهەڵستی و دژایەتی دیكارتی كردەوە، بیرمەند جۆن لۆك John Locke بوو. كە ئاشكرای كرد (لەوتارێكیدا بەناوی تێگەیشتنی ئادەمیزادی- ساڵی 1760) گشت زانیارییەكانمان بەرهەمی كارایی و ڕامانەكانمانن كە بەبێ ئەوان هزرەكان بوونییان نییە، شارەزایی و كارامەییشمان لەیەكێتی هەستەوەرییە جەستەییەكانمانەوە سەرچاوەیان گرتووە لەدووتوێی ئەندامەكانی چاو و گوێ و ئەوانی دیكەوە...

بەبڕوای زانا جۆن لۆك هزرەكانمان لەدەرئەنجامی پوختەی تووخمگەلێكی دیاریكراوەوەیە بۆ هەموو كارایی و

شارەزاییە جوداکانمان کە لەیەکێتی یەکەیەکی تەواودا یەکیان گرتووە، بۆ وێنە بیرۆکەی داد لەدەرئەنجامی چەند کارامەیی و شارەزاییەکەوە دەستەبەر بووە کە کردارە دادوەرییەکان دەگرێتە خۆ، ئەم تووخمە گشتییانەش کورتکراوەی هەمان شارەزایی و کارزانین کە لەیەکەیەکی تەواودا یەکیان گرتووە و بەبیرۆکە ناوزەد دەکرێت.

جیاوازی گەورەش لەنێوان هەڵوێستی جۆن لۆك و دیکارتدا لەوەدایە کە لۆك بڕوای وابوو کە پەیوەندی لەنێوان هزر و هەستەکانماندا لەئارادا نییە.

کاتێك بەئاوەز بیر دەکەینەوە بەشێوازی هزر یان وێنەی زەینی بێت، پێویستە زانای ئەڵمانی هێربەرت (Herbert 1776-1841) بەهێند وەربگرین، بەخششەکانی لەبواری سایکۆلۆژیادا کاریگەری گرنگی هەیە لەسەر تیۆری پەروەردەیی، ئەو وایدەبینی کە ئاوەز کۆمەڵێك هزرە یان بارستاییەکە لەپەیوەستبوونی هەستی کە تێدەکۆشێت بۆ داگیرکردنی شوێنی شیاوی خۆی.

هزر و وێنە زەینییەکان سێ جۆرن: هزری لەیەکچوو، هزری ناکۆك و هزری جوودا.

هزری لەیەکچوو، لەکاتی جیاوازدا لەیەکدەچن، نموونەی ئەوەش خوێندنی باڵندەیە لەسەبەیناندا، ئەمەش یەك بیرۆکە یان وێنەی زەینییە، خوێندنی باڵندەکەش لەئێوارەدا هەمان شتە، کە وێنەیەکی زەینی وێکچووە.

هزری ناکۆکیش، ناکۆك نین بەمانای دژ، بەڵکو لەجۆردا جیاوازن، بۆ وێنە خوێندنی باڵندە و دەنگی گڕی پیاوێك جوودان. وێنەی زەینی جوداش، ئەو وێنانەن کە وێنەیان نییە. بۆ نموونە: وێنەی زەینی خوێندنی باڵندە لەوێنەی پارچە کولێرەیەك جوودایە. ئێستاش ئەو وێنە زەینییە جیاوازانە ئامادەن ڕێگە بەرەو مێشك بگرنەبەر، ئەگەر دوو وێنەی زەینی لەیەك کاتدا ئامادەبوون، لەیەك وێنەی زەینییدا دەتوێنەوە، بەمەرجی لێکچوونییان.

نموونەی ئەوەش یەکێتیی زنجیرەیەك لەنۆتەی موزیکیە لەیەك ئاوازدا، بەڵام کاتێك ئەم وێنە زەینییە جیاوازە لەکردارێکی درێژخایەنی ئاڵۆزدا یەکبگرن، بۆ وێنە سینەما، وێنەی جوڵاو دەبینین و گوێمان لەژاوەژاوی دەنگە جووداکان دەبێت، لەدوو توێی کردارە ئاڵۆزەکانەوە وێنەی سینەمایەکی قسەکەرمان بۆ دەخەملێنێت، بەڵام ئەگەر تواندنەوە و ئاڵۆزی ئاستەم بوون، ئەوا لەنێوان وێنە زەینییە ناکۆکەکاندا کێبرکێ دەردەکەوێت، ئەو کاتەش یان گوێ بۆ خوێندنی باڵندە یان دەنگی گڕی پیاوەکە دەگرم، لێرەشدا ئەو بیرۆکەیەیان کە بەهێزترە کێشەی یەکەم یەکلایی دەکاتەوە، ئەگەر مکوڕ نەبم لەسەریان یان هەڵاودێری نێوانیان نەکەم.

هەر کاتێك هزرەکان یان وێنە زەینییەکان ئاوەزیان بڕی، هەرگیز ون نابن، ئەگەر هزرەکان بەرەو مەڵبەندی ئاوەز جوڵان ئەوا تیشکۆییانە دەبێت و بەئاشکرایی دەردەکەوێت، ئەگەر بەو کردارەشی ئەنجام نەدا ئەوا یان دەبێت لەدەرەوەی ئاوەزدا و لەلێواری هەستدا جێگایەك بۆ خۆی بدۆزێتەوە، لەپەراوێزێکی پێوانەییدا یان بەلای جیهانی نەستدا تێپەڕ ببێت.

هێربێرتی زانا پێشنیای زۆری ئەوانەی کرد کە زانا و دەروونناس فرۆید Freud سەلماندنی، زانایانی دوای ئەویش بەهەمان شێوە سەلماندیان و ڕاستی ئەوەش پاشتر دەبینین. سەرباری ئەوەش هێربێت کۆششی زۆری بۆ ئەوە کرد کە زەمینە بۆ دەروونناسی خۆش بکات کە لەپەروەردە نزیك ببێتەوە.

دەبێت سەرنجی ئەوەت دابێت کە پێشتر دەربارەی کۆمەڵە هزری نێو ئاوەز قسەم کردکاتێك بیرۆکەیەك ڕاگوزەر دەکات، وەردەگێرێت ئەگەر جێگای شیاوی لەنێو ئەو کۆمەڵەیەدا دۆزییەوە واتە لەنێو بارستایی درکپێکراوی ناوەکی-هەستیدا، با ئەوەش ڕوون بکەمەوە بەمشێوەیەی خوارەوە:

دەتوانیت بەشێوازێکی خێراتر لەکتێبێکی سایکۆلۆژیا تێبگەیت ئەگەر بیرۆکەیەکت سەبارەت بەبابەتی سایکۆلۆژیا هەبێت، بەواتای ئەگەر لەئاوەزتدا کۆمەڵێك هزر هەن کە پەیوەندییان بەسایکۆلۆژیاوە هەیە، ئێستاش ئامانجی پرۆسەی پەروەردە چاندنی هزرەکانە لەئەقڵی منداڵدا، هێربێرت پێیوابوو ئەوپەڕی داناییە ئەگەر مامۆستا توانی بەهزرەکانی نێو ئەقڵی منداڵ ئاشنا بێت، هەر لەبەر ڕۆشنایی ئەوەی هێربێت پێشکەشی کرد ئەو هزرە نوێیانەیە کە بەشێوازی گونجاو و ماقووڵ دێنەدەرەوە لەو کۆمەڵە هزرانەی لەنێو ئاوەزدا هەن.

نموونەی ئەوەش، کاتێك مامۆستا وانەیەك سەبارەت بەدابونەریتی باڵندە بەخوێندکارەکانی دەڵێتەوە کە منداڵان وا ڕاهاتوون ببینن و بزانن دەربارەیان، پاشان ئەو زانیارییە

نوێیانە بەو کۆمەڵە هزرە تایبەتانەوە دەبەستنەوە.

پاش ئەوەی بۆچوونی هێربێرتمان تێپەڕاند، بەوەی کە ئەقڵ کۆمەڵێك هزرن، گشتیان لەپێناوی هەژمووندا تێدەکۆشن، با رامانێك لەو پەرەسەندنە گرنگەی دیکەدا بکەین لەسایکۆلۆژیادا کە بەزانستی فراسە الدماخ فرینۆلۆژی Phrenology ناودەبرێت.

ڕەنگە زانیاری ساکارت لەبارەی ئەم زانستەوە هەبێت، زۆرجار نەخشەی روونکردنەوەی سەری ئادەمیزادێك دەبینی کە ئاماژە بەبەشەکانی مێشکی دەکات بەناوی ناوچەی یاد وناوچەی بیرەوەری و ناوچەی قسە، ئەم نەخشەیە لەگۆڕەپانی تایبەت بەنومایشە کلاسیکیەکان لەدەرەوەی چادری ئەو پیاوە هەڵواسراوە کە بەپیاوی فراسە یان چاکبین ناسراوە. ئەم پیاوە رایدەگەیەنێت کە لەتوانایدایە، ئەو زانیاریەت پێببەخشێت کە توانای ئەقڵی جۆراوجۆرت هەیە، زانیاریت دەربارەی کەسێتی خۆت پێشکەش دەکات تەنیا بەدەست لێدانی شوێنە دەرپەڕیوەکانی سەرت، بەڵام ئەگەر ئەم تیۆرەو شێوازەکەی راست بوونایە، ئەوا دەروونناسان دەیانتوانی هەزاران سەعات سوودمەند بن و کات بەفیرۆ نەدەن لەهەوڵیاندا بۆ مەزەندە کردنی توانستی تاك و کەسێتییەکەی، بەڵام بەداخەوە ئەم بڵقە وەهمی و فرینۆلۆژییانە بەخێرایی تەقین و لەگەڵ بادا رۆشتین.

فرانز جۆزێف گال Franz Josef Gall 1758-1828 ئەو زانایە بوو کە تیۆری فراسەی مێشکی داهێنا، کە هەر لەمنداڵییەوە گرنگ و بایەخی نائاسایی بەپەیوەندی نێوان قەبارە و شێوەی کەللەسەری هاورێکانی و توانایی ئەقڵی و خەسڵەتی کەسێتییان دەدا، ئەو وەك گەنجێکی کۆششکار خوێندنەکەی لەبواری توێکارزانیدا یارمەتیدەری بوو لەپەرەسەندنی ئەم بایەخ پێدانە. پاش ئەوەی لەرێی نەخۆشخانەکانەوە زانیاری زۆری کۆکردەوە، تیۆری ناوداری فرینۆلۆژی Phrenology داهێناو لە ئەوروپادا کۆڕ و سیمیناری لەبارەوە سازدا و سەرکەوتنی بەدەست هێناو بایەخی میللی لەئەمەریکا و بەریتانیا وروژاند. بەڵام توێژینەوەکان لەسەر مێشك ئەوەی سەلماند کە ئەم تیۆرە لەبناغەوە درۆیە.

هەرچۆنێك بێت، گال Gall نووشووستی هێنا لەو هەوڵەیدا کە دەیویست جوگرافیای سەر بکاتە تەرازوو یان پێوەرێك بۆ توانستی ئەقڵی، بەڵام سەرکەوتنی بەدەست هێنا لەو بوارەدا کە دڵنیای کردینەوە کە پەیوەستی توندو تۆڵ لەنێوان ئەقڵ و مێشکدا هەیە، لەدەرکەوتنی ئەگەری چڕبوونەوەی هەڵچوونە دیاریکراوەکان لەمەشدا گال شایانی رێز لێنانی گەورەتر بوو لەوەی چنگی کەوت.

لێکۆڵینەوە سەبارەت بەسایکۆلۆژیای هزر و بەهرە ژیرییەکان مەحاڵە، رۆژێك دێت پێویستیی بەتێگەیشتنێکی راستی کۆئەندامی دەمارییە، لەوانەش مێشکی مرۆڤ، ئەگەر ئەقڵ لەکۆمەڵێك هزر پێکهاتبێت کە لەرێی ئەندامە هەستەوەرییەکانەوە بیگەنێت، داخۆ دەبێت چی بقەومێت لەنێوان شتی بینراو و کارامەیی کردارەکی بۆ بینینی، بیرۆکەی ئەو شتەش چییە؟ ئەی چۆن درك بەو شتە و شتەکانی دیکە دەکەین؟

مەزەندە کردنی چۆن لۆك تەواو دروست بوو کاتێك ویستی بیسەلمێنێت کە گشت زانیارییەکانمان لەدەرئەنجامی شارەزایی پێش وەختە و تێرامانەکانمانەوە خەمڵیون کە بێ ئەوەش هزرەکان بوونیان نییە، شارەزایی و کارامەیشمان بریتییە لەیەکێتی هەستە جەستەییەکانمان لەرێی ئەندامە هەستەوەرییەکانەوە: وەك چاو و لووت و گوێ...

هەوڵە فیزیۆلۆژییە جدییەکان بۆ بەرپەرچدانەوەی پرسیاری سەبارەت بەچۆنییەتی وەرگرتنی هەستەکان لەهەموو راو هەستە کارتێکراوەکاندا، تەنیا لەسەرەتای نیوەی یەکەمی سەدەی نۆزدەدا دەستی پێکرد.

زانای سکۆتلەندی جارلس بێل Charles bell دوو جۆر دەماری دۆزییەوە، ئەوانیش: دەماری هەستەوەری و دەماری بزوێنەری.

دەماری هەستەوەری، وریاکەرەوەی هەستی دەگوێزنەوە بۆ مێشك، دەماری بزوێنەریش، وەڵامدانەوە دەگوێزێتەوە بۆ بەشە گونجاوەکانی لەش.

ئەم دۆزینەوەیە هێند پڕ بایەخ و بەهادار بوو بۆ ئەو زانایانەی لەلێکۆڵینەوەی کاری جۆراو جۆری مێشکدا گەشتبوونە قۆناغی کۆتایی. یەکەمین زانایەك لەکایەی فسیۆلۆژیدا زانای سکۆتلەندی پێیر فلۆرانس Pierre Flourens بوو کە تاقیکردنەوەکانی لەسەر مێشکی کۆتر بەئەنجام دا.

ئەم کارەشی جیاواز بوو لەکاری فرینۆلۆژییەکان، چونکە کارەکەی مۆرکی پرسی زانستی جێگیری پێوە

دیار بوو، ئەوەی سەلماند کە مێشک وەک گشت کاردەکات، کاتێک هەر بەشێکی ئامادەباشی تێدا دەبێت، نەک بەبەشی جوودا وەکو چۆن گاڵ و قوتابییەکانی بڕوایان وابوو.

بوونیاد و سروشتی پێکهاتەی مێشک بوونە بابەتی زانستی گرنگ، بەخێرایی ئەوە دۆزرایەوە کەوا مێشک لەدوو ماددەی جیاواز پێکدێت: ماددەیەکی سپی و ماددەیەکی خۆڵەمێشی.

ماددە خۆڵەمێشییەکە لەژووری دەماریی پێکهاتووە و ماددە سپییەکەش لەریشاڵی دەماریی گوێزەرەوە پێکهاتووە.

اناى سکۆتلەندی مارشاڵ هۆڵ Mar-shal Hall ئەوەی بۆ دەرکەوت کە ڕەنگە جووڵەی جەستەیی دیاریکراو هەبێت بەبێ یارمەتی مێشک ڕووبدات، تاقیکردنەوەکانی لەسەر هەندێک گیاندار ئەنجامدا کە سەربڕدرابوون، ئاکام و دەرئەنجامەکان ئەوەیان ئاشکرا کرد کە هەندێک جووڵەی جەستەیی لەدەرەوەی چێوەی هەست یان کۆنترۆڵی ویستدان.

ئەزموون و تاقیکردنەوەی زۆر لەسەر کۆئەندامی دەماریی و دۆزینەوەکان، بایەخدانی بەئەندامەکانی هەستەوەرییەوە قوڵتر کردەوە، ناوداران و ناوگەلێکی زۆر ناسراو هەن کە خوێندکاری تێکۆشەر لەدەروونناسیدا باشیان دەناسن و لەوانەش زانا: هێلمۆلتز Helmoltz و هێرینگ Hering و وێبەر Weber و فیخنەر Fechner، کە تیۆرییان سەبارەت بەبینین و زانا هلمولتز دەربارەی بیستن کاری کردووە. بەڵام زانایان وێبەر و فیخنەر کارو خزمەتی مەزنییان لەکایەی دەستلێدان و توانستی جیاوازی لەنێوان کێشە جیاوازەکاندا پێشکەش کرد. هەر لەڕۆژگاری ئەواندا هەردوو هەستەوەری بۆنکردن و چێژ وەرگرتن خوێندراو لێکۆڵینەوەیان لەسەر کرا، ویبەر-ی زانا لەم کایەیەدا خزمەتی بەرچاوی پێشکەش کرد.

دەرئەنجامی ئەو ئەزموون و تاقیکردنەوە فسیۆلۆژییانە و دۆزینەوەکان هەنگاوی گەورە بوون بەرە و بڕوا بوون بەوەی بیر و هەستی ویژدانی و ویست و ئارەزوومان و دەکرێت شرۆڤە بکرێن پێکەوە بەزمانی کۆئەندامی دەمار.

بەڵام پشکنینەکان بەوردی، ئەوەیان ئاشکرا کرد، کە تێگەیشتنی مەتریاڵی لەپرۆسە ژیرییەکان ناکرێت بەرجەستە بکرێن و بپارێزرێن، هەرچەندە کەس ناتوانێت نکۆڵی لەگرنگی ڕۆڵی کۆئەندامی دەمار لەکرداری ئەقڵی و هەڵسوکەوتماندا وەک گشت بکات، تا چاخی چارلس داروین Charles Darwin بایەخدان بەدەروونناسی چڕبووبۆوە لەچۆنییەتی دەستکەوتنی زانیاری لەلایەن مرۆڤەوە لەجیهانی دەوروبەری خۆیەوە، و چۆن وەک ئاکامی شارەزاییەکەی کارلێکی لەگەڵدا دەکات.

بەڵام یەکێک لەهەرە دیارترین کارەکانی لەسەردەمی داروین-دا پێشکەش کرا فاکتەرێکی نوێ بوو لەلێکۆڵینەوەی دەروونناسیدا کە ئەویش بیرۆکەی پەرەسەندن بوو: هەموو شێوەکانی بوونەوەرە زیندووە باڵاکان لەشێوە نزمەکان پەرەیانسەند-هەروەها پێویست بوو تێبینی لایەنە هاوبەشەکانی ڕەفتاری مرۆڤ و ڕەفتاری گیانلەبەران بکرێت. هەڵەشە ئەگەر بووترێت کە داروین یەکەمین کەسێکە بیرۆکەی پەرەسەندنی ڕاگەیاندبێت، بیرۆکەکە زۆر کۆنترە لەداروین، بەڵام لەڕاستیدا ئەو بوو کە شێوەیەکی تایبەتی پێبەخشی، پاش ئەوەی ساڵانێکی دووروودرێژ لەتوێژینەی جیددی کاری دەکرد.

لەهەمان ماوەدا، هەربەرت سپنسەر Herbert Spencer کە پرەنسیپی سایکۆلۆژیای نووسی لەساڵی 1855دا، بایەخی هاوشێوەی بەبیرۆکەی پەرەسەندن دا. لەنێو ئەو کارانەی کە لەگۆشەی بایۆلۆژییەوە پێشکەشی سایکۆلۆژیا کرد، ئەو بڕوایە کە دەڵێت خەسڵەتە وەرگیراوەکان لەباوکانەوە بۆ ڕۆڵەکانییان دەگوێزرێنەوە، ئەم بۆچوونەش بەپەرگیری ناوبراو هێرشی کرایەسەر، ویسمان weismanی ڕەخنەگر هێرشی کردەسەر، لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو وێنە شۆڕشگێرییەی تیۆری پەرەسەندن هەیبوو، بەڵام بێبەر نەبوو لەڕاستی.

هەر لەڕۆژگاری سپنسەرەوە دەروونناسەکان ئەو بڕوایەیان لەلا گەلاڵە بوو کە دەڵێت: هەموو تاکێک خەسڵەتە نەژادییەکانی بۆ دەمێنێتەوە، هەرچەندە هەندێکیان بڕوایان وابوو کە خەسڵەتە وەرگیراوەکانی باوک دەگوێزرێنەوە بۆ نەوەکان.

ئەوەی کە داروین و سپنسەر پێشکەشیان کرد بۆ سایکۆلۆژیا، شایستە و شایانی وتن بوون، ئەویش ئەوە بوو ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسەرئەقڵی ئادەمیزاد بەپێویست دانرا، نەک هەر لەپەیوەندیدا بەژینگەوە بەڵکو بەنیسبەت

پەیوەندی بەباکگراوند و پێشینەی بۆماوەییشەوە.
سروشتییە کە ئەو جەختکردنەوەیە ببێتەمایەی وروژاندنی بایەخدان بەدەروونناسی گیانداران، لەزانا دیارەکانی ئەم بوارەش بریتی بوون لەفابەر Faber کە لێکۆڵینەوەی سەبارەت بەرەفتاری مێروو ئەنجامدا، زانا رۆمانس Romanes کە لێکۆڵینەوەی سەبارەت بەگیانلەبەران ئەنجامدا، هەڵەی گەورەشی کرد لەوەدا کە رەفتاری مرۆڤی لەرەفتاری گیانلەبەرەوە هەڵهێنجا. هەروەها زانا مۆرگان Morgan کە شێوازی چیرۆك ئامێزی چەواشەی رۆمانس-ی زانای راست کردەوە، بەپێشکەش کردنی یاسای کورتکردنەوە Low of Par-simony کە بەپێی ئەم یاسایە وا پێویست دەکات رەفتاری گیانلەبەر بەئاسانترین شێواز و لەرێی و وشەی سادە لێکبدرێتەوە بەمەرجێك هەموو راستییەکان لەبەرچاو بگیرێت.

بۆنموونە دەربارەی ئەوە، چیرۆکی سەگی ئەو شوانەیە کە دەچێتە کڵێسا لەگەڵ خاوەنەکەیدا. بەپێودانگی شێوازی چیرۆکئامێزی (تیۆرییەکەی رۆمانس) ئەو سەگە دەچێت بۆ کڵێسا، لەبەرئەوەی وەکو خاوەنەکەی دیندارە، بەڵام بەپێی یاسای کورتکردنەوە، دەبێت بڵێین: ئەو سەگە چوو بۆ کڵێسا لەبەرئەوەی دەیەوێت لەگەڵ خاوەنەکەیدا بێت، بێجگە لەو زانایانەی ناومان هێنان پێشتر، دەبێت ناوی هەریەك لەسۆرندایك Thorndike لەئەمەریکا و کۆهلەر Kohler لەئەڵمانیا بێنین.

زانایەکی دیکە کە کاری فرە لایەن و بایەخی جیاوازی لەدەروونناسیدا هەبووە پاش داروین و سپنسەر یەکێك بوو لەلایەنگرانی ئەنگێزەی هەقیقەت لەلێکۆڵینەوەی رەفتاری مرۆڤ و گیانلەبەراندا وەك یەك. یەکەم کاری گرنگی سەبارەت بەبۆماوەی He-reditary Genius بلیمەتی ئەنجامدا. کە بەپاڵپشتی تیۆری بۆماوەیی بوو، بەرای ئەو: بلیمەتی و هەڵکەوتوویی لەنێو بنەماڵە و خێزانەکاندا دەگوێزرێنەوە، ئەم شتەش بەدیوێکدا راستە و بەدیوەکەی دیکەدا دەبێت سڵ لەبروا پێکردنی بکەینەوە، چونکە ناتوانرێت بەئاسانی و بەتێروتەسەلی توانستی ژیریی شرۆڤە بکرێت و لێکبدرێتەوە.

لەپاڵ بۆماوەییدا پێویستە هۆکارەکانی دیکەش بەهێند وەربگرین، بەتایبەت ئەوەی کە پەیوەندی هەیە بەژینگەوە، بۆ ئەوەی مافیش بدەین بەگالتۆن دەبێت بەراشکاوی بڵێین کە ئەو هۆکاری ژینگەی فەرامۆش نەکردووە بەتەواوی. هەرچۆنێك بێت، لێکۆڵینەوەکەی دەربارەی بەهرەی خۆرسکی تاك، لەئەنجامدا گەیاندیە بابەتی چاکتر کردنی وەچە، واتە زانستی چاك کردنی رەگەزی ئادەمیزاد.

لێکۆڵینەوی بۆماوەیی تاقە خزمەتێك نییە کە گالتۆن پێشکەشی ئەم زانستەی کردبێت، لێکۆڵینەوەکەی سەبارەت بەبیرداهاتن و خەیاڵکردنەوە بەسروشتی خۆی زیاتر پەیوەندی هەبوو بەسایکۆلۆژیاوە وەك لەبۆماوە، ئامانجی لێرەدا ئەوە بوو دۆزینەوەی ئەو شێوانەی خەیاڵکردنەوە بوو کە تاکەکان لەکاتی یادکردنەوەدا بەکاریدەهێنن. لەنێو دۆزینەوە گرنگەکانیدا: یادکردنەوەی بینراو بووکە لەنێو خەڵکی نەخوێندەواردا بەتایبەت منداڵان، باوە. هەرگیز ئەم لێکۆڵینەوەیە کۆتایی بەگالتۆن نەهێنا، چونکە تا ئێستا ژمارەیەکی زۆر لەخوێندکارانی توێژەری سەرقاڵ کردووە. سەرباری ئەوەش گالتۆن بایەخی زۆری بەتوانستی ئەقڵی تاك داوە، پشکنینەکانی ئاماژە بۆسەرەتای ئەو کارە سەرنجراکێشەرە دەکەن کە دەروونناسە پەروەردەییەکان لەئێستادا پراکتیزەی دەکەن، کاتێك لەرێی تاقیکردنەوەی تاکەکانەوە زیرەکی مرۆڤ هەڵدەسەنگێنن.

ئەگەرچی هەریەکە لەکاری فسیۆلۆژی و کاری ئەزموونکاری چێژبەخشن، بەڵام زۆرینەی هزرەکانی ناو سایکۆلۆژیا لەئەقڵی فەیلەسوف و بیرمەندەکانەوە سەرچاوەیان گرتووە، کارەکانی ئەوانیش بەدەروونناسی سیستمی رێکوپێك ناونراوە کە جوودابوون لەسایکۆلۆژیای فسیۆلۆژی و سایکۆلۆژیای ئەزموونی، دەتوانین بیرمەندان: ئەرستۆ و ئۆگەستین و ئەفلۆتین و دیکارت و کۆمەڵێکی دیکە و لەوانەش: لۆك و هێربێرت لەقوتابی هەمان قوتابخانە و رێباز دابنێین.

لەپێناوی ئەوەی ئامانجمانە بیگەینێ، دەکرێت چاوێك بەکەسایەتییە سەرەکییە ناودارەکانی چاخی نۆزدەدا بگێرین. میل J.S. Mill بەرامبەر بەو بیرمەندانە وەستایەوە کە بەبیرمەندانی رێبازی پەیوەندیداری (Associationists 1) ناسرابوون، کە باوکیشی یەکێك بوو لەوان.

ئەو بیرمەند و زانایانە بروایان وابوو کە ئەقڵ بریتییە لەهزری پەیوەست پێکەوە، بەڵام میل وایدانا ئەوە بەشێکە لەکیمیای ئەقڵ، ئەوەشی

بەدرۆ خستەوە لەبەرئەوەی گوایە نەیتوانیوە چۆنیەتی باوەڕهێنان بەشتەکان ڕوون بکاتەوە، واتە دارشتنی ڕێسا و دانانی تیۆرییەکان لەهەمان بیر و هزر، ڕەخنەکەی میل ڕاست بوو هەرچەندە بەتەواوەتی دانەبڕابوو لەڕێبازی پەیوەندیداری.
یەکەمین کەسێك کە سایکۆلۆژیا بەزانستێك و بابەتێکی سەربەخۆ دانا و بەلقێك لەلقەکانی فەلسەفە و فسیۆلۆژیای دانا، زانا ئالێکساندەر بەین Alexander Bain بوو کە کاتی خۆی بۆ ئەم زانستە تەرخان کرد یەکەمین کەسێك بوو کتێبێکی لێکۆڵینەوەی لەبارەوە دانا، ئەم کتێبە لەدوو بەشدا دەرکەوت: یەکەمیان- هەستەکان و ئەقڵ ساڵی 1855، دووەمیان- ویست و هەڵچوونەکان ساڵی 1859، لەسەروەختی دەرچوونیاندا زۆر سوودمەند بوون و تا ئێستاش دەتوانین بەپەسەند کردن و بایەخی زۆرەوە چەند بەشێکی تەواویان لێ بخوێنینەوە.
بەین Bain لەهەوادارانی ئەو بیرۆکەیە بوو کە دەیگوت: بۆ تێگەیشتنی ئەقڵ بەشێوەیەکی ڕاستەقینەیی، دەبێت زانیاری بنەڕەتی دەربارەی جەستە وەدەست بێت. بەلای ئەوەوە ئیدی وتووێژ سەبارەت بەپەیوەندی ئەقڵ و جەستەوە نامێنێت، چونکە بەدوو زنجیرەی هاوتەریب وێنای کردبوو. لەو چرکەیەدا کە کردارە ژیرییەکان دەست پێدەکەن، کردارە جەستەییەکانیش چوونیەك دەست پێدەکەن و بەپێچەوانەشەوە هەر ڕاستە. لەڕاستیدا ئەم کردار و پرۆسانە بەهەردوو جۆرەکەی لەدوو شەمەندەفەر دەچن کە لەسەر دوو هێڵی هاوتەریب پێشبڕکێ بکەن.
زانا بەین Bain بەرامبەر بەڕێبازی پەیوەندیداری و قبوڵکردنی لەگەڵ بڕوای میل زۆر نزیکن، بەڵام ئەمیان گرنگی زیاتریدا بەهۆکاری تێکۆشان و ئەنگێزەکان ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ئەقڵ وەك مەکینە یان ماشێنێك کارناکات هەروەك چۆن ڕێبازی کۆنی پەیوەندیداری ڕایگەیاند، چونکە چالاکی کاتی ژیری لەدەرەوەی مەملەکەتی هزرەکاندا بوونی هەیە.
لۆتز Lotze فەیلەسوف و بیرمەندی ئەڵمانی جەختی لەسەر پەیوەندی ئەقڵ و کۆئەندامی دەمار کردۆتەوە، هەرچەندە کە ئاماژەی بەوەی گۆرانی ئەقڵ بۆ پەیوەندی فسیۆلۆژی ئاڵوگۆرکراو ئەستەمە، ئەمەش ریفۆرمێکی کاتی بوو بۆ ئاراستەکانی هزر بوو لەو سەردەمەی ئەودا، کاتێك فسیۆلۆژیستەکان سەرقاڵی لێکۆڵینەوە بوون لەسەر کۆئەندامی دەمار.
لۆتز زانایەکی فسیۆلۆژی بووە، بەڵام بەهۆی بایەخدانە فەلسەفییەکەیەوە لەلێکدانەوەی مادديیانەی ئەقڵی ئادەمیزاد ئازادی بوو. لەهەقیقەتدا ئێمەش قەرزاریاری ئەوین لەبەرامبەر سەرزەنشت و ئامۆژگارییەکانی بۆ زانایانی ڕێبازی ماددی.
یەکێکی دیکە لەو زانایانەی لەدەروونناسی سیستمیدا کۆششیان هەیە، زانا سیلی Sally-ە، کە کتێبەکەی سەرەتایەك لەدەروونناسیدا جێی کتێبەکەی بەین Bain-ی گرتەوە و وەك کتێبێکی فێرکاری لەنێو خوێندکارەکاندا بڵاوبۆوە و دەخوێندرایەوە.
زانایەکی دیکە کە وارد Wardە کە وتارە سەرنجراکێشەکەی لەچاپی نۆیەمی دائیرەی مەعاریفی بەریتانیدا نووسی، کە پاشتر لەچاپی یازدەیەمدا بەرفراوانتری کرد. لەکاتێکدا کە لۆتز گورزێکی کوشندەی لەلێکدانەوەی مادیيانەی ئەقڵ وەشاند، وارد-یش هەمان هەڵوێستی بەرامبەر بەزانایانی پەیوەندیداری نواند ئەویش بەپەردە لادان لەسەر نووشووستی ئەوان لەلێکدانەوە و بیانوو هێنانەوەی گونجاندنی ئەقڵ و داهێناندا.
نووسەرێکی دیکە لەوانەی بەلێشاو کتێبەکانی دەخوێندرێتەوە و دەخوێندرێت، زانا ستاوت Stout–ە کە کتێبەکەی کورتەیەك دەربارەی دەروونناسی جێگای بەرزی داگیر کردووە لەتاقی کتێبخانەی هەموو خوێندکارە کۆششکارەکانی خوێندنی دەروونناسیدا.
ناوداترین دەروونناسی سیستماتیکی Systematic Psychology لەئەمەریکا زانا ولیەم جیمس William James-ە کە ئەویش وەك زاناکانی پێش خۆی لەکایەی فسیۆلۆژییەوە دەبێتە دەروونناس، کە دواجار وەك فەیلەسووف و بیرمەندێك دەرکەوت، بەڵام پێویستی بەروونی و ئاشکرایی بوو. هەر کەسێك بخوازێت دوو بەرگی کتێبەکەی پرەنسیپەکانی سایکۆلۆژیا بخوێنێتەوە، ئەوا لەشێوازی خستنەبەر چاوی بابەتەکەیدا هەست بەبێزاری ناکات.
بێسوودە ئەگەر هەوڵ بدەین کارەکانی جیمس لەبواری سایکۆلۆژیادا کورت بکەینەوە لەم تێڕوانینە کورتەدا سەبارەت بەمێژووی ئەم زانستە.
پێش ئەوەی سایکۆلۆژیا لەنێو زانستەکاندا جێی خۆی بکاتەوە،

پێویســـت بوو کە هەندێك تاقیکاری بەئەنجام بگەیەنێــت بۆئەوەی زیاتر بابەتی بێت، لەم بوارەشـــدا گالتۆن Galton کاری زۆری کردووە.
بەڵام زانـــای ئەڵمانی واندت Wandt لەشـــاری لاینـــبرگ، بیرکردنـــەوەی لەســـەر کارێکی گرنگی سەرسامکەر چڕ کردەوە لەبواری ســـایکۆلۆژیای ئەزموونیدا کە دواتر دەگەڕێمەوە لای واندت و پەیوەندی ئەو بەقوتابخانەی دەروونناســـی تێڕامانی ناوەکییەوە Psychology introspective.
لێرەدا دەکرێت بیروڕای ئەو زانایە روون بکەینەوە کە پێیوایە ئەقڵ لەهەستی پەیوەستیدار پێکهاتووە، بەمشێوەیە ئەویـــش دەبێتـــە لایەنگـــری نزیکی هێربێت لەزانیارییەکانی لەسەر هزر و وێنەی زەینی و زاراوە هونەرییەکاندا، کە دەربـــارەی تواندنەوەی هزرەکان و ئاڵۆزییانی نووســـی، زیاتر لەوەش ڕۆیشت و سەبارەت بەوەرگرتن -As similation قســـەی کـــردووە، واتە وەرگرتنێکـــی میتاپۆلیزمییانـــە و میتاپۆلیزمـــی خۆراك، کـــە بریتییە لەپرۆســـەی وەرگرتن یان هەڵمژینی هەستێك بۆ هەستێکی دی.
واندت بیرۆکەیەکی نوێی بەسایکۆلۆژیا پێشکەش کرد کە بریتی بوو لەتیۆری هەستی ویژدانی سێ ڕەهەندی -The ory of Feeling. پێشتر وادەزانرا کە هەستی ویژدانی بریتی بووە لەخۆشی و خەمگینی و مـــاوەی بەردەوامی و قووڵیـــان، بەڵام بـــەلای واندت-ەوە سێ کۆمەڵە لەهەستی ویژدانی جووت جەمسەری هەن و بریتین لە: خۆشی و دڵتەنگی، شڵەژان و خاو بوونەوە و، هەروەها هێمنی و دڵەڕاوکێ.
لەتاقیگەکەی خۆیدا لەشاری لاینبرگ، زۆرێـــك لەخوێندکارە بەجۆشـــەکانی خۆیان خســـتە ژێـــر تاقیکردنەوەی دەروونییـــەوە کـــە وانـــدت خـــۆی سەرپەرشـــتی دەکـــرد و ئامێرێکی بەکاردەهێنـــا کـــە بـــە شـــێوازێکی تایبەت بۆ ئەو مەبەســـتە دروستکرا بـــوو بەمەبەســـتی پێوانەکردنـــی وەڵامدانـــەوە ئەقڵییـــە گونجاوەکان بۆ هـــەر ورياكەرەوەیەکـــی جیاواز و جیالەیەکتری.
تاقیکردنـــەوەی دیکـــە ئەنجامدران لەسەر بینین و بیستن و دەست لێدان (بەرکەوتن) و چۆنیەتی پێوانەی کات و شـــوێن و پێکەوەبەستنی وشەکان چەنـــد دەخایەنن و چۆن وریایی قڵپ دەبێتەوە و چـــۆن لەنێوان تاکەکاندا جیاواز دەکەوێتەوە. تاقیکردنەوەش ســـەبارەت بەچۆنیەتـــی فێربوونمان بەئەنجام گەیەندرا.
وا چاوەڕوان دەکرا کە ســـایکۆلۆژی ئەزموونکاری ببێتەهـــۆی وروژاندنی ڕەخنە، بەڵام وره و جۆشی ئەوانەی تاقیکردنەوەکانیـــان ئەنجـــام دەدا، ڕەخنەگران نەیانتوانی شکســـتییان پێ بهێنن، هەربۆیەشـــە کارەکانیان بەجۆش و خـــرۆش و پلانداڕێژییەوە بەرەو پێشەوە ڕۆیشت.
ئەمرۆش لەبەریتانیا و ئەمەریکا، ئەو خوێندکارانەی بابەتی ســـایکۆلۆژی دەخوێنـــن و بۆ وەدەســـت هێنانی پلەی زانســـتی، پێویســـتە چەندان سەعاتی ئەزموونگەریی لەلابۆرەکانی سایکۆلۆژیادا بەسەربەرن. لەڕاستیدا هـــەردوو دەروونناســـان لەشـــاری ئەدنبـــەرە د. دریفـــەر Dr. Drever و د. کۆلنـــز Dr. Colins ڕاســـتییان وتووە کاتێك دەڵێن: (ئیدی لەمرۆوە سایکۆلۆژی بێ بەشی ئەزموونکاری، پارادۆکســـێکی مێژووییە)-هەر شتێك لەغەیری زەمەنی گونجاویدا ڕوویدات.
هەروەها ناتوانین خۆمان بەدوور بگرین لەدابەشـــکردنی ســـایکۆلۆژی بۆ لق یان بەشەکانی، چونکە کۆبوونەوەی زانیـــاری بەچەشـــنە جیاوازەکانـــی و چەندایەتییانـــەوە، لەناوەڕاســـتی ســـەدەی نـــۆزدەدا توێژەرانی هاندا کـــە بابەتـــی تایبـــەت هەڵبژێـــرن و خۆیانی بـــۆ تەرخان بکـــەن، ئیدی لێکۆڵینەوە ســـەبارەت بەگەلان وەك لێکۆڵینەوەیەکی دەروونی دەســـتی پێکرد لەلایـــەن بیرمەندان و زانایانی ئەڵمانی هێگڵ Hegel و واندت Wandt کە پێشتر باسمان لێوەکرد. هەروەها زانـــای دەروونی فەرەنســـی کۆمت Comte و کتێبە ئەنترۆپۆلۆژییەکانی تایلۆر Taylor وســـێرجۆن بۆك Sir John Lubbockی تەکانێکی بەهێزی دایە بەر لێکۆڵینەوەی ســـایکۆلۆژی، پـــاش ئەوانیش ماریت R.R. Marett کە بنەچەی ژیاری مرۆڤایەتی خوێند و لێکۆڵییەوە. هەروەها زانای ئەڵمانی ڤەتیـــز Waitz لێکۆڵینەوەیەکـــی تـــەواوی دەربارەی ژیانـــی هوڤی و دڕندەکان پێشـــکەش کرد، کە پشتی بەبەڵگەی زۆر بەســـتبوو کە لەماوە جیاکاندا کۆکرابوونەوە.
ماکـــس موولـــەر Max Muller خزمەتی خۆی لەم کایەیەدا پێشکەش کردووە، کە لێکۆڵینەوە زمانەوانی و ئەفســـانەییەکەی کاریگەری بەنرخی هەبـــووە، هەروەها زانا ســـتاینتال Steinthal لێکۆڵینەوەی بەئەنجامدا لەسەر پەیوەندی سایکۆلۆژیا بەزمانە جیاوازەکانەوە.
بـــەڵام زانـــای فەرەنســـی ئەمیـــل دۆرکهایـــم Durkheim خزمەتـــی

گەورەی بەسایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی پێشکەش کرد، بەلای ئەوەوە: هزری مـرۆڤ تەنیا بەرئەنجامی چالاکییە ئەقڵییـە تایبەتەکانی خـۆی نییە ، بەڵکـو بەرئەنجامی ئـەو ژینگەی کۆمەڵایەتییەیە کە تاك بەشێکە لێی، بروای بەهەبوونی شـتێك هەبوو وەك ئەقڵی بەکۆمەڵ کە ئەوەش شـتێکە لەسـەرووی تێکـەڵ کردنـی ئەقڵی تاکەوەیە لەنـاو کۆمەڵدا، ئەم زانایە لەرێی سـەرقاڵ بوونییەوە بەلایەنی ژیانی دەروونی کۆمەڵـە بەراییەکان بـەم بیرۆکەیە گەیشـت، هەرچەندە تیۆرەکەی سـەرنج ڕاکێشـە، بەڵام مـرۆڤ هەسـت دەکات بێتوانا بووە لـەوەی لەرێی بەڵگەی زانسـتییەوە پشتگیری تیۆرەکەی بکات.

بـەڵام ئەو تیـۆری ئیلاسـتیکی تر لەتیۆرەکـەی داروینیزمـدا رەگـی داکوتی بوو، کە پەرەسەندنی ئەقڵی مرۆڤی لەنێو ژینگـەی کۆمەڵایەتیدا روونکـردەوە، لەبری ئـەوەی بروا بەئەقڵی کۆمەڵـی بهێنرێت، هەردوو زانایان سـتانلی هۆل Stanly Hall-ە و بالدوین Baldwin توێژینەوەیان دەربارەی لەچۆنیەتی پەرەسـەندنی ئەقڵی مـرۆڤ ئەنجامـدا لەمیانەی کارلێك کردنی ئەقڵەکان پێکەوە لەنێو کۆمەڵدا.

یەکێکی دیکە لەو زانایانەی خزمەتێکی بەرچاوی پێشـکەش بەسایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی کـردووە، زانا ماکدۆگل Mcdougal بـوو کـە کتێبەکـەی سەرەتایەك دەربارەی سایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتی سـاڵی 1908 کاریگەری گـەورەی هەبـووە بەسـەر ئـەم زانستەوە.

بـەڵام سـۆرندایك Thorndike لێکۆڵینـەوەی ئەنجامـدا دەربارەی سروشتی بنچینەیی وردی مرۆڤ لەبەر رۆشـنایی سـایکۆلۆژیای ئاژەڵاندا، لەگـەڵ جەخت کردنـەوەی تایبەتی لەسـەر ئامانجی ئەنگێزەیـی لەنێو سروشـتی خۆیدا. لەم رۆژگارەشـدا سـەبارەت بەم بابەتە نووسـینێکی ڕووسـاوە، وەك زانا ریڤـەرز Rivers لەکتێبەکەیـدا (سـایکۆلۆژیا و زانسـتی رامیاری) کە سـاڵی 1923 نووسـیویەتی، زانا ترۆتەر Trotter لەکتێبەکەیـدا ئەنگێزەکانی مێگەل لەئاشـتی و شـەردا، پێش ئەویش زانا گراهـام والاس Graham Wallas کتێبی سروشـتی ئادەمیزادی و زانستی رامیاری نووسـی، هەروەها زانـا باگیهۆت Bagehot سـەبارەت بەسروشـتییەکان و زانستی رامیاری نووسی.

سـەبارەت بەسـایکۆلۆژیای منداڵ، وەك سـایکۆلۆژیای کۆمەڵایەتـی و سایکۆلۆژیای ئاژەڵان، بەشێوەیەکی گشـتی رەگی خـۆی هەیـە لەنێو دۆزینـەوە پێشـکەوتـووەکـانی سـایکۆلۆژیادا. بەڵام وەك بابەتێکی سـەربەخۆ، تەمەنـی لەسـەدەیەك تێناپەرێت، پێش ئەو مێژووەش تەنیا بریتی بوو لەچەند کتێبێکی پەرشوبڵاو دەربارەی رەفتاری نامۆ یان ناوازەی تێبینیکراو لای منداڵان.

یەکەم لێکۆڵینەوەی ئاشـکرا لەسەر ئەقڵـی منـداڵ لەسـاڵی 1786دا دەرکەوتـووە، کاتێك تیدمان Tiedmann کتێبێکـی نووسـی بەناوی دەفتەری تۆمارێك بۆ ژیانی منداڵ کە لەسـاڵی 1877دا بۆ زمانی ئینگلیزی وەرگێـردرا، هەروەهـا زانا چارلس داروین خۆشـی بایەخی گەورەی بەم بابەتە داوە و ماوەیەکی زۆر تۆمارێکی پەرەسەندنی ژیانی رۆژانەی لای خۆی هەڵگرتبوو.

جیمس سیلی James Sally یش ئەم بابەتـەی بەهێزتر کـرد لەدووتوویێ کتێبەکەیـدا بەناوی سـایکۆلۆژیای منداڵـی کـە سـاڵی 1895 بـڵاوی کـردەوە، پاشـان زانـا بالدویـن-یـش لەئەمەریـکا تەکانێکی دیکەی بـەم بابەتـەدا و کتێبێکی نووسـی سـەبارەت بەپەرەسـەندنی ژیریی لەمنـداڵ و وەچەدا هـەروەك چۆن پێشـتر کتێبەکەی ترەیسی Tracy، سـایکۆلۆژیای قۆناغی منداڵی هەمان رۆڵـی بینـی، هەروەها پێویسـتە بەتایبەتـی بـاس لەزانـای ناوداری فەرەنسـی سـتانلی هۆڵ بکەم، کە یەکـەم تاقیگـەی لەئەمەریـکادا و لەسـاڵی 1883دا بـۆ لێکۆڵینەوەی سایکۆلۆژیای ئەزموونکاری کردەوە.

پێویسـتە کە کۆششـی قوتابخانەی فەرەنسـی بەسـەرۆکایەتی بێنێی Binet بـیر نەکەیـن و چاوپۆشـی لێنەکەیـن، کـە یەکەم کـەس بوو تاقیکردنەوەکانی زیرەکی داهێنا کە بۆ پێوانەکردنی زیرەکی منداڵ دیزایین کرابوو، کە پاشتر گەشەی پێدرا و بۆ مەزندە کردنی زیرەکی گەورەکانیش بەکارهێنرا.

پێوانـە کردنـی گـەورەکان، ئەمرۆ لەسـووپادا پراکتیـك دەکرێـت لەلایـەن کۆمەڵێـك لەدەروونناسـە راهێنەرەکانـەوە لـەو بـوارەدا، هەروەها ئیتاڵیـاش لەلێکۆڵینەوەی دەروونناسـی منداڵـدا خزمەتـی جۆراوجۆری پێشکەش کرد لەمیانەی میتۆدی پەروەردەیـی مەدام خاتوو مۆنتیسـۆری و زانای ئەڵمانی کۆفکا

Koffka-ش لەگەشەکردنی ئەقڵ-دا سەرەتایەکی لەسایکۆلۆژیای منداڵ پێشکەش کرد.

لەو لێکۆڵینەوانەش کە شایستەی بایەخە لەسایکۆلۆژیدا، لێکۆڵینەوەی ئەقڵی ناوازەبوو، بڕوام وایە کە راستگۆییە کە بووترێت ئەم لێکۆڵینەوەیە لەهەموو بەشەکانی دیکەی ئەم زانستە زیاتر سۆزی جەماوەری بەرەو لای خۆی کێش کرد. مرۆڤ دەتوانێت ئەوەش بڵێت کە سەرنجراکێشان بۆ ئەم بابەتە ئەوەندە بەهێزبوو، بووە هۆی دەرکەوتنی جۆری دیکەی سایکۆلۆژیای میللی ساختە کە زیاتر لەجادووەوە نزیك بوو، کە وا پێویستی دەکرد خوێندکاری بواری سایکۆلۆژی، لەڕێی خوێندنەوەی زیرەکانە و هۆشیاریی ئەم بابەتەوە، خۆی لێیان بپارێزێت.

جۆرێکی دیکەی سایکۆلۆژی کە ئاماژەی پێدەدەم لێرەدا، بریتییە لەسایکۆلۆژیای نەخۆشی(2) -Psy chopathology یان ئەوەی کە هەندێجار بەسایکۆلۆژیای قوڵاییەکان Psychology depth ئاماژەی بۆ دەکرێت، چونکە توێژینەوە لەقوڵایی مێشکدا دەکات سەبارەت بەزانینی هۆکارە جیاکانی ڕەفتاری مرۆڤ، چ سروشتی بێت چ ناوازە و دانسقە بێت.

راستە ئەگەر بووترێت کە چاکبوونەوەی دەروونی سەرەتاکەی لەنۆژدارییەوە سەرچاوەی گرتووە، نەك لەهیچ لێکۆڵینەوەیەکی ئەکادیمی جیددی سایکۆلۆژیدا، پەیوەستییەکی زۆر پتەوی بەمێژووی خەواندنی موگناتیسییەوە هەیە، کە یەکەمجار لەمیانەی مێسمەرییزم Mesmerism لەساڵی 1734-1815 دا پێشکەشکرا کە زانا مێسمەر Mesmer دایهێنا لەدووتوێی تیۆرییەکەی خەواندنی موگناتیسی-داو وەك شێوەیەك لەشێوەکانی خەوتن کە نۆژداری دەروونی بۆ نەخۆشەکانی خۆی دەخولقێنێت.

مێسمەر بڕوای وابوو، کە بڕواکەشی هەڵە بوو- لەڕێی ڕەوانە کردنی شەلەی مووگناتیسی تایبەتەوە لەپزیشکەوە بۆ نەخۆشەکەی دۆخی نووستن بۆ نەخۆشەکە فەراهەم دەکرێت بەشێوەیەك پێشنیازە چارەسەرییەکان شیاو دەبێت، کە هەندێجار وەك دۆخێك لەچارەسەرکردنە نەشتەرگەرییەکان بەکاردێت. کاری هاوشێوەی ئەمەش لەشاری نانسی لەساڵی 1864دا لەلایەن زانا لیبۆڵت Liebeault-ەوە، هەروەها لەلایەن قوتابخانەی خەواندنی مووگناتیسی پاریسەوە کە جارکۆت Charcot ساڵی 1878 سەرۆکایەتی دەکرد، هەروەها جانێت Janet کە هەردووکیان کاریگەریی یەك نۆژدارییان بەسەرەوە بوو لەشاری ڤییەننا ئەویش فرۆید Freud بوو، کە وازی لەخەواندنی موگناتیسی هێناو بەرە و شێواز و میتۆدی هاوپەیوەندی ئازاد Free Association و لێکدانەوەی خەونەکان، کاری کرد و توێژینەوە و دەرئەنجامەکانی بووە جێگە بایەخی نۆژدارەکانی دیکە.

لەوانەش باس لەدووانیان دەکەین کە ئەوانیش د. ئادلەر Dr. Adler و د. یۆنگ Dr. Yung بوون کە دواجار لەگەڵیدا ناکۆك بوون و لەتوێژینەوەدا بەردەوام بوون بۆ دۆزینەوەی لێکدانەوەی جیاواز سەبارەت بەپاساو هێنانەوە بۆ نەخۆشییە ئەقڵییەکان.

فرۆید لەتیۆرەکەیدا جەختی لەسەر چەپاندنی سێکسی منداڵی کردەوە، ئادلەریش ئەو چەپاندنەی دایە پاڵ منEgo یان مەیل و ڕەوتی خود سەلماندن، لەساڵی 1912 شدا قوتابخانەیەکی ڕکابەری دامەزراند بەنێوی قوتابخانەی سایکۆلۆژیای تاکێتی.

بەلای فرۆیدەوە، هۆکاری بنەڕەتی بۆ نەخۆشییە نیرۆسسیەکان ,Neurosis disease، واتە نەخۆشی دەماریی ئەقڵی، لەخۆشەویستی شکستهاتووی نێوان منداڵ و باوانەوە سەرچاوەی گرتووە، بەتایبەتی لەنێوان ڕەگەزە جیاوازەکاندا.

لەکاتێکدا ئادلەر بڕوای وایە کە هۆکاری ئەم حاڵەتانە دەگەڕێتەوە بۆ هەست بەکەمی کردن کە لەسەرەتای ژیانی منداڵییەوە دەست پێدەکات و کەڵەکە دەبێت، بەهۆی ئەو هەست کردنەش منداڵ تێدەکۆشێت قەرەبووی ئەو دۆخە بکاتەوە بەکۆشش کردن لەپێناوی سەرکەوتن بەسەر ئەوانی دیکەدا.

بۆ وەدەستهێنانی ئەو ئامانجەش، ئەو ڕێگایەی لەمنداڵیدا دەیگرێتەبەر نموونەیەکە لەو ڕەفتارەی کە ساڵانی پاشتر دەیگرێتەبەر، بۆوێنە کەللەڕەقی منداڵ شێوازێکە بۆ وەدەست هێنانی سەرکەوتن، بەهەمان شێوە ئامرازێکە بۆ وەدەست هێنانی ئامانجەکانی لەسەروەختی باڵقبووندا، ئەگەر توانی لەڕێی خۆنەخۆشخستنەوە ئامانجەکانی وەدەست بهێنێت، ئەوا هەست بەنەخۆشی دەکات، هەر کاتێك نووشوستی دێنێت لەبەرەنگاربوونەوەی ئەوهەڵوێستانەدا کە لەقۆناغی باڵق بوونیدا دووچاری دەبنەوە.

یۆنگ هەستی بەوەکرد کە هەریەك لەفرۆید و ئادلەر نەیانتوانی لێکدانەوەیەکی کامڵ و تەواو بۆ نەخۆشی دەماریی ئەقڵی پێشکەش

بکەن، ئەو جەختی لەوە کردەوە کە هۆکاری سەرەکی ئەم نەخۆشییە بریتییە لەنوشوستی وزەی ئەقڵی یان وزەی ژیان Libido -لیبیدۆ (3)- بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەڵوێستی تایبەت. شێوازی چارەسەری نەخۆشیش لەوەدایە کە وزەی پەنگخواردنەوەی ناخ فرێ بدرێتە دەرەوە و ئاراستەی ئەو هەڵوێستانەی پێشوو بکرێنەوە کە لەناخدا گیرییان خواردووە، شێواز یان میتۆدی بەکارهێنراوی ئادلەر بریتی بوون لەهاوپەیوەندی ئازاد و شیکاری خەون لەسەر شێوازەکەی فرۆید، بەڵام بەئامانجێکی جیاوازەوە.

ئامانجی ئەوەبوو کە هەڵوێستی نەستی نەخۆش ئاشکرا بکرێت لەو کێشە هەنووکەییەی هەیەتی، ئامانجەکە بریتی بوو لەلێکۆڵینەوە سەبارەت بەئارەزووی سێکسی منداڵی کە بەدی نایەن.

ئەو قوتابخانەیەی کە یۆنگ بەدامەزرێنەی دادەنرێت بەقوتابخانەی دەروونشیکاری دەناسرێت کە ناکرێت تێکەڵاو بکرێت لەگەڵ هونەری دەروونشیکاری کە فرۆید دایهێنا.

دەربارەی ئەو سێ قوتابخانەیەی دەروونشیکاری نەخۆشی تێبینی زۆرم هەیە کە بتوانم بیڵێم، بەڵام کات و شوێنەکە بواری ئەو ئاخاوتنە نادات، بەڵام ڕەنگە کاتێك کە خوێنەر لەدوای خوێندنەوەی ئەم بابەتە دەبێتەوە لەناخیدا ئارەزووی ئەوە دەکات کە بەدواداچوون بۆ ئەم بابەتە بکات، دەشتوانێت لیستی کتێبی گونجاو لەمبارەیەوە بەئاسانی بەدەست بهێنێت، لەو نێوانەشدا ئەو کتێبانەی زانایانی دیکە دەست دەکەوێت کە بەشێوەیەکی ڕەها لایەنگری فرۆید یان ئادلەر یان یۆنگ ناکەن، ئەوەش ڕاناگەیەنن کە قوتابخانەی تایبەت بەوان دابمەزرێت، ئەوان لەنێو شێوازە جیاوازەکاندا هەڵبژاردنیان کردووە، شێوازی چارەسەری ئەوان پشت بەو زانیارییانە دەبەستێت کە لەزیاتر لەقوتابخانەیەکەوە چنگیان کەوتووە.

پەراوێزەکان

1. میتۆد یان ڕێبازی پەیوەندیداری (المذهب الترابطي) بریتییە لەوەی کە ژیانی ئەقڵی وەها لێکدەداتەوە کە بریتییە لەدەرئەنجامی پەیوەندییەکان کە لەنێوان هەستەکان و واتاکانیدا ڕوویانداوە کە دەبنە پاشماوە و ئاسەوار بۆ هەستەوەرییەکان. (معجم مصطلحات علم النفس/ أستاذ منير وهيبة الخازن ص24).

2. سایکۆلۆژیا بۆ شیکردنەوەی نەخۆشییەکان بریتییە لەلێکۆڵینەوەی هۆکار و ئەرك و پرۆسە ئەقڵییەکان لەدۆخی نەخۆشیدا، هەروەها لێکدانەوەی گشت پشێوییە دەروونییەکان، لێکدانەوەیەکی سایکۆلۆژییانە تۆژداری ئەقڵیش بریتییە لەجێبەجێ کردنی سایکۆلۆژی نەخۆشی لەبواری خۆپاراستن و چارەسەریدا. (معجم مصطلحات علم النفس ص 119).

3. فرۆید ناوی لیبیدۆی بەسەر وزەی زیندووی ئەنگێزەی سێکسی بەخشی، جەختی لەوەش کردەوە کە تەنیا وزەی ئەنگێزەی سێکسی ببەخشێت. بەڵام یۆنگ ئەم زاراوەیەی بەرفراوانتر کرد بەوەی کە وزەی دەروونی زیندووی گشتیش بگرێتەوە، وایدەبینی کە ڕواڵەتەکانی چالاکی ئادەمیزادی زیاتر بەرفراوانن و لێکدراو و تێکەڵترن لەوەی کە هەموویان بدرێنە پاڵ ئەنگێزەی سێکسییەوە، بەڵکو وزەی ئادەمیزادی هۆکارە سێکسی و ناسێکسییەکانیشی تیادا تێکەڵ دەبن. (معجم مصطلحات علم النفس).

سەرچاوە:

عَلَم نفسك عِلم نفس، تأليف: الدكتور و. أي سارجنت/ ترجمة: باحثة الجومرد/ عدد 269-270/ 1986/ بغداد ص54-11.

و: حەمەی ئەحمەد ڕەسوڵ

چارەسەرکردنی تۆڕەی چاو

هەر چەندە ئێستا دەرمانی کارا هەیە بۆ چارەسەر کردنی هەندێك لەنەخۆشییەکانی تۆڕەی چاو بەڵام هێشتا لەئاستی پێویستدا نین، چونکە تۆڕەی چاو دەکەوێتە قوڵایی ناوەوەی چاو و بنی چاوی ڕووپۆش کردووە و بەچینێکی جیاکەرەوەی تۆکمەی بێ کونیلە داپۆشراوە.

بەڵام وا بۆ یەکەم جار تۆژەرەوەکانی زانکۆی ترنتی لەشاری دبلنی ئایرلەندا توانیان دەرچە بکەنە تۆڕەی چاوی مشکەوە ئەوەش لەمیانەی یاری کردنیان بەجینەکان، چونکە ئەوان توانییان بۆ ماوەیەکی کاتی کاری جینێك ڕاگرن بەناوی کلۆدین 5 و بوو کە بەرپرسە لەدروستکردنی پرۆتینێك کە توندوتۆڵی دەدات بەتۆڕە و ڕێگای برینی لێ دەگرێت. لەهەنگاوی داهاتووشیاندا ئەو شێوازە دەگوێزنەوە بۆ سەر مرۆڤ بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی تۆڕەی چاو لای کەسانی تووش بوو بەنەخۆشی شەکرە.

و: جوان ڕەئوف

چەمکی ناکۆتا لەیۆنانی کۆندا

ئەمیر د. ئاسزیل

لەنێوانی هەردوو سەدەکانی پێنجەم و شەشەمی پێش زاییندا، یۆنانییەکان چەمکی ناکۆتایان ئاشکرا کرد، ئەم دۆزینەوە ماتماتیکییەلای خەڵك سەرهەڵدانێکی سەرنجراکێش، جێگای سەرسوڕمان و هەتا بڵێیت شتێکی غەریب بوو. جگە لەوەی کە زەحمەت بوو مرۆڤ سەردەمەکە بتوانێت ئەم چەمکە ئەزم بکات و ئەقڵی قبوڵی بکات. لەبەرامبەر ئەم دیاردە نوێیەدا، فەیلەسوفان و ماتماتیکناسان تەواو حەپەسابوون، بەجۆرێك بووە هۆی نائارامی و دڵەڕاوکێ و تەنانەت لەم مەسەلەدا کەسێك کوژرا. پاشانیش، دوای دوو هەزار و پێنچ سەد ساڵ، دەرئەنجامەکانی ئەم ئاشکراکردنە کاریگەرییەکی قوڵی کردە سەر دنیای زانست، ماتماتیك، فەلسەفە و ئایین.

گەلێك بەڵگە هەن ئەو ڕاستییە دەخەنەڕوو کە یۆنانەکان بەهۆی سەرقاڵی، گەڕان و عەوداڵییان بۆ حەلکردنی مەتەڵەکانی زینۆی ئیلیایی(1)-پێش زایینەوە بوو کە ئاشنایەتییان لەگەڵ چەمکی ناکۆتادا پەیداکرد، ناودارترین مەتەڵی زینۆ بریتییە لەو مەتەڵەی کە بەپارادۆکسی پێشبڕکێی ئەچیلیس و کیسەڵ ناسراوە، ئەچیلیس پاڵەوانێکی بێهاوتای پلە-یەکی ڕاکردن بوو لەڕۆژانی یارییەکانی ئۆلۆمپیاتدا لەیۆنان و هیچ کەس توانستی بۆردانی ئەم پاڵەوانەی نەبووە. لای زینۆ، ئەگەر پێشبڕکێیەك لەنێوان ئەچیلیس و کیسەڵدا ڕێکبخرێت و تەنانەت کیسەڵیش، چونکە گەلێك خاوترە، یەکەمجار بکەوێتە ڕاکردن، ئەوا ئەچیلیش هەرگیزاوهەرگیز پێش کیسەڵ ناداتەوە، بۆچی؟ چونکە هەروەك زینۆ بۆی دەچێت و دەڵێت کاتێك ئەچیلیس دەگاتە ئەو خاڵەی کە دەستپێکردنی کیسەڵەکەیە بەڕاکردن، ئەوا کیسەڵەکە ماوەیەکی بڕیوە، پاشان لەو زەمەندا کە ئەچیلیس دەگاتە خاڵی دووەمی کیسەڵەکە، دیسانەوە کیسەڵەکە ماوەیەکی دیکەی، ئەگەرچی زۆر بچکۆلەش بێت، بڕیوە. ئەم مشتومڕە زینۆییە بەمجۆرە هەتا ناکۆتا بەردەوام دەبێت. دەرئەنجام زینۆ گەیشتە ئەو قەناعەتەی کە سەرباری ئەوەی ئەچیلیس خێراترین مرۆیە، بەڵام هەرگیز پێش کیسەڵە خاوەکە ناداتەوە. لەمەش گرنگتر زینۆ بەهۆی مەتەڵەکەیەوە گەیشتە ئەو دەرهاویشتەیەی کە جوڵە دیاردەیەکی مەحاڵەو هەرگیز ڕوونادات، ئەمەش، چونکە لەسایەی ئەو گریمانەیەی کە زەمەن و شوێن بۆ یەکەی بچوك و بچوکتر هەتا ناکۆتا دابەش دەبن.

مەتەڵێکی بەناوبانگی دیکەی زینۆ بریتییە لەو پارادۆکسەی بەدیکۆتۆمی dichotomy ناسراوە، ئەمیش وا دەڵێت کە ئەگەر تۆ لەژوورێکدا بیت، ئەوا هەرگیز ناتوانیت ژوورەکە جێ بێڵیت، بۆچی؟ ئەمیش هۆکەی، هەروەك زینۆ دەڵێت، دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کاتێك نیوەی دورییەکە دەبڕیت، ئەوا هێشتا نیوەی

ماوە، بۆنموونە ئەگەر دورییەکەت لەدەرگاکەوە یەك مەتر بێت، ئەوا پێویستە نیوەی ببڕیت، کە دەکاتە نیو مەتر، پاشان ئەوەی ماوە بیبڕیت، ئەوا وا پێویست دەکات بەنیوەی ئەمیشدا بڕۆیت، بەمجۆرە، تۆ بەنیوەی ئەو دورییەی ماوە، ئیتر بەمشێوەیە تۆ بەردەوام دەبێت و، هەروەك زینۆ دەڵێت ئەم پرۆسەیە هەرگیز کۆتایی نایەت و تۆش ناگەیتە دەرگاکە و هەرگیز لەو ژوورە ناچیتە دەر و ڕزگارت نابێت!. بەمجۆرە زنجیرە ژمارەیەکمان بۆ دەردەچێت کە هەر بچووك و بچووکتر دەبێتەوە:

زینۆ ئەم مەتەڵەی خستەگەڕ بۆئەوەی پاساو بهێنێتەوە بۆ ئەو گریمانەیەی کە دەڵێت هەر یەك لەکات و زەمەن هەتا ناکۆتا دابەش دەبن، جوڵەش هەرگیز دەست پێناکات.

ئەم پارادۆکسانانە یەکەم نموونەن لەمێژوودا کە چەمکی ناکۆتایان بەکارهێنابێت. ئەوەی لێرەدا دەرئەنجامێکی سەرنجراکێشە ئەوەیە کە ژمارەیەکی ناکۆتا دەشێت کە هێشتا کۆیەکی کۆتایان هەبێت و ئەم کۆی کۆتایەfinite بەconvergence ناودەبرێت(2).

مرۆڤ دەتوانێت ئەم مەتەڵەی زینۆ بەو جۆرە حەلبکات کە ئەچیلیس هەنگاوی بچووك و بچووکتر هەڵبگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەچیلیس هەرگیز کێبڕکێکە ناباتەوە. ئەم پارادۆکسانە ئاماژە بەخاسیەتێکی نەخوازراوی پرسی ناکۆتا دەدەن بەتایبەت کاتێك دەمانەوێت هەوڵبدەین لەمانای چەمکی پرۆسەی یان دیاردەی ناکۆتا بگەین. لەڕاستیدا ڕیشەی پرسی ناکۆتا دەگەڕێتەوە بۆ سەدەیەك بەر لەزینۆ، ئەویش کاتێك لەکارەکانی گەورەترین ماتماتیکناسی کۆن فیساگۆرس569-500 پ.ز دا باسکراوە و سەری هەڵداوە.

فیساگۆرس لەدورگەی سامۆس، کە دەکەوێتە تورکیای هاوچەرخەوە، لەدایکبووە، کاتێك لاو بووە بەفراوانی گەشتی هەردوو وڵاتی بابل و میسر دەکات. لەمیسر ئاشنایەتی لەگەڵ پیاوانی ئاییندا پەیدادەکات و فێری بنەماکانی ژمارەناسی دەبێت، کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ سامۆس، لەدەستی زوڵم هەڵدێت و ڕوودەکاتە کرۆتۆن، کە شارێکە دەکەوێتە خواروی ئیتالیا ولەو رۆژگارەدا بەشێك بووە لەوڵاتی یۆنان. فیساگۆرس، لەکرۆتۆن قوتابخانەی فیساگۆرسی دادەمەزرێنێت، کە بەشێوەیەکی سەرەکی تایبەت دەبێت بەخوێندن و توێژینەوەی ژمارەکان. لێرە فیساگۆرس و شاگردانی بیردۆزی ناوداری فیساگۆرسی دەدۆزنەوە.

بەر لەفیساگۆرس، ماتماتیکناسان نەیاندەزانی کە ئەو ئەنجامە ماتماتیکییانەی ئەمڕۆ بەتیۆرمەکان ناودەبرێن پێویست بوو بسەلمێنرێن. فیساگۆرس و قوتابخانەکەی و ماتماتیکناسانی دیکە ی یۆنانی کۆن شان بەشانی یەکتری ماتماتیکی پوخت یان ماتماتیکی وردیان هێنایە ئاراوە و چەمکی سەلماندنیان پێشکەش بەدنیا کرد. چەمکی سەلماندن جۆرە بونیاتێك یان هەیکەلێك لەخۆدەگرێت کە هەنگاو بەدوای هەنگاودا لەبنەما سەرەتاییەکانی ماتماتیکەوە دەست پێدەکات، ئەم سیستەمی سەلماندنە ئەکسیۆم و لۆژیکە هەرە سەرەتاییەکانی ماتماتیك دەخاتەگەڕ بۆ گەیشتن بەئەنجامە ماتماتیکییەکە کە بەتیۆرم یان بەبیردۆز ناودەبرێت. بەر لەفیساگۆرس جیۆمەتری بریتی بوو لەکۆمەڵێك یاسا و ڕێسا کە لەئەنجامی پێوانی تەجریبییەوە بەدەستکەوتوون، فیساگۆرس ئەو هەقیقەتەی ئاشکراکرد کە دەتوانرێت سسیتەمێکی کامڵی ماتماتیك بوونیات بنرێت کە تیایدا ڕەگەزەکانی جیۆمەتری هاوشانی ژمارەکان و ئەوەش کە تەنیا پێویستە بۆ دامەزراندنی ئەم سیستەمی لۆژیك و هەقیقەتە بریتییە لەژمارە تەواوەکان و ڕێژەکانیان، بەڵام لەم رۆژگارەدا ئەوەی بووە هۆی هەڵوەشاندنەوەی ئەم گەردوونە نایابەفیساگۆرسییە و شاگردانی بریتی بوو لەسەرهەڵدان و دۆزینەوەی ژمارە نارێژەییەکان.

قوتابخانەی فیساگۆرسی لەکرۆتۆن پەیڕەوی سیستەمێکی زۆر نهێنی و سڕقایمییان دەکرد، مریدەکانی ئیمانی تەواویان بەنەقڵبوون و جارێکی دیکە ژیانەوەی ڕۆح بوو، بەڵام لەفۆرمێکی دیکە و دەشێت لەزەمەنێکی دیکەدا. هەر بۆیەش نابێت ئاژەڵان بکوژرێن یان سەرببڕدرێن، چونکە دەشێت لەناخیاندا ڕۆحی هاوڕێیانی کۆچکردوانمان هەبێت، جگە لەوەی ڕووەکخۆر بوون، فیساگۆرسەکان گەلێك ڕێژیمی دیکەیان خستبووە گەڕ و بەسەر ئەنداماندا سەپێنرابوون و پیادەیان دەکرد.

فیساگۆرسەکان ماتماتیك و فەلسەفەیان زۆر بەقوڵی دەخوێند و بنچینە و ڕێچکەی ژیانی ئاکارییان بوو، وەك دەڵێن فیساگۆرس هەر خۆی هەردوو وشەی فەلسەفە و ماتماتیکی پێکەوە گرێداوە، فیساگۆرس دوو جۆرە موحازەرەی پێشکەشکردوە، یەکەمیان تەنیا بۆ ئەندامانی حوجرەکەی خۆی و نهێنی بووە و دوەمیشیان بۆ جەماوەرێکی

فراوانتر بووە، بەڵام کاتێك یەکێك لەئەندامانی فیساگۆرسەکان ژمارە نارێژەییەکان ئاشکرا دەکات، کە تەنیا لەناو کۆمەڵەی فیساگۆرسەکان خۆیاندا باس دەکرێت و پێویستە هەتا ئەوپەڕیش نهێنی بێت، بەجۆرێك ئەندامان سوێند دەدرێن کە بەهیچ کلۆجێك ئەم نهێنییە قایمە نەدرکێنن.

قوتابخانەی فیساگۆرسی خاوەنی ئاڵایەك بوون، ئەم ئاڵایە بریتیی بووە لەهێمایەك کە وێنەی ئەستێرەیەکی پێنج نوك-تیژ بوو، ئەستێرەکەش کەوتۆتە ناو پێنج لایەك(پێنتاگۆن)ەوە، ئەمیش کەوتۆتە ناو پێنج لایەکی دیکەوە، کە ئەمیش دیسانەوە ئەستێرەیەکی پێنج نوك-تیژ کەوتۆتە ناوییەوە، ئەم کلێشەیە بەمجۆرە هەتا ناکۆتا دەڕوات. لەم پێنج-لایەدا ئەو هێڵەی هەردوو خاڵی نادراوسێ بەیەکتر دەگەیەنێت سیماکە دەکاتە دوو کەرتی نایەکسان، بەجۆرێك کە ڕێژەی بەشە گەورەکە بۆ بچوکەکە کەرتێك دروستدەکات کە لەماتماتیکدا بەبەشی ئاڵتونی ناسراوە، ڕێژەی ئاڵتونی چەمك و ژمارەیەکی ئەفسووناوییە و زۆر لەسروشت و هونەردا خۆی دەنوێنێت و دوبارە دەکاتەوە. ئەم کەرتی (یان بەشی) ئاڵتونییە بریتییە لەڕێژەی دوو ژمارەی یەك لەدوای یەکی زنجیرە

بەیداخی فیساگۆرسەکان

ژمارەکانی فیبۆناچی کە بریتین لە: 1,1,2,3,5,8,13,21,34,55,89, 144,233,... ئەگەر هەر ژمارەیەك لەم زنجیرەیەی فیبۆناچی(3) بگریت ئەوا بریتییە لەکۆی دوو ژمارەکەی پێش خۆی. ڕێژەی هەر دوو ژمارەیەکی یەك بەدوای یەکدا دەکاتە ئەو ژمارەیەی کە بەکەرتی ئاڵتونی ناسراوە و دەکاتە1.618.... ئەم ژمارەیە ژمارەیەکی نارێژەییە و کەرتەکەی دوای فاریزەکە هەرگیز کۆتایی نایەت خۆشی دووبارە ناکاتەوە.

هەرچەندە بناوانی غەیبگەری ژمارەیی فیساگۆرسەکان نەبوو، بەڵام فیساگۆرسەکان ئەم بیروباوەڕەیان گەیاندە پلەیەکی بەرز و ئەوپەڕی ژمارە پەرستن، هەم لەڕووی ماتماتیکی و هەم لەباری ئایینییەوە، ژمارە یەك لای فیساگۆرسەکان بەرهەمهێنەری هەموو ژمارەکانی ترە. ئەم گریمانەیە ئەوە ئاشکرا دەکات کە لەچەمکی ناکۆتا حاڵیبون و سەبارەت بەم پرسە تێگەیشتنیان هەبووە، چونکە هەر ژمارەیەکی گەورە هەبێت، گرنگ نییە چەندە گەورە بێت، ئەوا دەتوانیت لەو ژمارەیە ژمارەیەکی گەورەترت دەست بکەوێت، ئەویش بەزیادەکردنی ژمارە یەك بۆی. ژمارە دوو یەکەم ژمارەی جووتە و تەمسیلی بیروڕا دەکات. فیساگۆرسەکان ژمارە جووتەکانیان بەرەگەزی مێینە داناوە و ژمارە تاکەکانیش بەرەگەزی نێرینە. ژمارە سێ، لای فیساگۆرسەکان بەیەکەم ژمارەی ڕاستەقینەی تاك دەزانرێت و نوێنەری هارمۆنی (تەبایی) دەکات. ژمارە چوار، کە یەکەم ژمارەی دووجایە، ڕەمزی دادپەروەرییە و لەهەمان کاتیشدا ژمارەیەکە بۆ یەکلاییکردنەوەی حیسابات بووە. ژمارە پێنج تەمسیلی هاوسەرگیری دەکات: چونکە ژمارەیەکە یەکەم ژمارەی مێ (دوو) و یەکەم ژمارەی نێر (سێ) دەخاتە یەك بۆتەوە و یەکدەخات، ژمارە شەش ژمارەی خەڵقکردنی گەردوونە، ژمارە حەوتیش، لای فیسگۆرسەکان، پێگەی ترسێکی تایبەتی هەبووە، چونکە بریتی بووە لەژمارەی هەسارەکان، یان ئەستێرە گەڕۆکەکان.

پیرۆزترین ژمارە لای فیساگۆرسەکان بریتییە لەژمارە دە، یان هەروەك بەیۆنانی گوتویانە تێتراکتیس، ئەم ژمارەیە تەمسیلی گەردوون دەکات وبریتییە لەکۆی چوار ژمارە و هەریەك لەم ژمارانە بۆ خۆیان ڕەهەندێکی جیۆمەترییان دروستکردووە، واتە دەکاتە کۆی ژمارە ڕەهەندییەکانی جیۆمەتری، چونکە 1 ژمارەیەکە خاڵ (سفر ڕەهەند) پێکدەهێنێت، دوو ڕەگەزێکە هێڵ(یەك- ڕەهەند) دروستدەکات، ژمارە سێ رووتەخت (دوو ڕەهەند) پێکدەهێنێت و چواریش تێتراهێدرۆن، واتە چوار-ڕوو(سێ-ڕەهەند) دروستدەکات. ڕۆڵی مەزنی دەسکەوتی فکری فیساگۆرسەکان لەو هەقیقەدایە کە پێگەی تایبەتی ژمارە دە لەلایان سەرچاوەکەی بریتییە لەدەرئەنجامی مشتومرێکی ماتماتیکی پوخت زیاتر وەك لەوەی لەئەنجامی ژماردنی پەنجەکانەوە بەرهەم هاتبێت، بەڵام ئەگەر بروانینە ژمارە بیست، کە بنچینەی ژماردنە لەزمانی فەرەنسیدا، هیچ هێمایەکی پیرۆز یان پێگەیەکی تایبەتی نییە، ئەمەش پتەوی ئەو هەقیقەتە پیشان دەدات کە فیساگۆرسەکان بۆ

ئەنجامەکەیـــان ماتماتیکی پوختیان بەکارهێناوە.

ژمارە دە ژمارەیەکی سێگۆشەییە triangular، لێرەشدا دیسانەوە ئەو پەیوەندییە توندو تۆڵە بەهێزە بەدی دەکەین کە فیساگۆرسەکان لەنێوانی جیۆمەتـــری و ژمارەکاریدا دەرکیان پێکردووە، ژمارە سێگۆشـــەییەکان ئەو ژمارانـــەن کاتێـــك رەگەزەکانی دەکێشرێن شێوەی سێگۆشە دروست دەکەن، ژمارە سێگۆشە بچوکەکانی کە لەدە بچوکتر بریتین لەشـــەش و ســـێ، ئەو ژمارە سێگۆشـــەیەش کە لەدوای دە دێت ژمارە پازدەیە.

فیساگۆرســـییەکی دیکـــە ناوی فیلۆلاوس بووە و لەســـەدەی چواری پێش زایین دا ژیـــاوە لەمەڕ پیرۆزی و پەرســـتنی ژمارە سێگۆشەییەکان شتی نووسیوە، بەتایبەت تێتراکیس. فیلۆلاوس ســـەبارەت بەتێتراکیســـی موبارەك دەڵێـــت و وەك پڕ-هێز، پڕ -بەرهەم وەســـفی دەکات و لای ئەو ســـەرەتا و ڕێنیشـــاندەر و رابەرە بۆ هـــەردوو ژیانی زەمینی و ئاســـمانی. زۆربەی ئـــەو زانیارییانـــەی لەبابەت فیساگۆرسەکانەوە بۆمان ماونەتەوە ســـەرچاوەکانی دەگەڕێتـــەوە بـــۆ نوســـینەکانی فیلۆلاوس بەپلەیەك و دوایش فەیلەسوف و زانایانی دیکەی وەك ئەفلاتون و ئەرستۆ و ژینئوسی فیساگۆرس ئایمبلیکەس.

فیساگۆرسەکان ئەو هەقیقەتەیان دۆزییـــەوە کـــە ژمارەگەلێـــك هەن ناتوانرێـــت بەشـــێوەی ڕێژەیی دوو ژمـــارەی تـــەواو بنووســـرێن، ئـــەم جۆرە ژمارانە بەژمارە ناڕێژەییەکان ناســـراون. فیساگۆرســـەکان کاتێك ســـەرقاڵی کارکـــردن بوون لەســـەر تیۆرمی(یـــان بـــیردۆزی) بەناوبانگی فیساگۆرســـی، ئەو تیۆرمەی دەڵێت: لەسێگۆشـــەیەکی گۆشـــە وەستاودا دووجای ژێ دەکاتـــە کۆی دووجای بەرامبەر زائیدەن دووجای تەنیشـــت و هەروەك لـــەم وێنەیەی خوارەوەدا بەدەردەکەوێت.

لەدایکبوونی ژمارە ناڕێژەییەکان: ئەگەر لەسێگۆشەیەکی وەستاودا درێژی هەر یەك لەدو لاکەی بەرامبەر بەژێ یەك یەکە بێت، ئەوا درێژی ژێکە هەرگیز نادوزێتەوە.

کاتێك تیۆرمی فیساگۆرسی بەسەر سێگۆشـــەیەکی گۆشە وەستاودا، کە درێژی هـــەر یەك لـــەدوو لای یەکە، دەچەســـپێنرێت، ئەوا درێژی ژێکەی دەکاتە رەگی دووجای دوو.

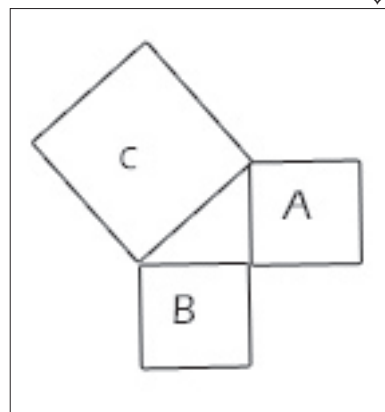
فیساگۆرسەکان بۆیان دەرکەوت کە لەتوانای مرۆڤـــدا نییە ئەم ژمارە نوێیـــە وەك ڕێـــژەی دوو ژمـــارەی تـــەواوی دیکـــە بنوســـرێت، ژمارە ڕێژەییـــەکان بەتەبیعـــەت فۆرمێکی وەك a/b وەردەگـــرن، لێرەشـــدا هەردوو ژمـــارەیa و bژمارەی تەواو یان کەرتـــن و ژمـــارەی کەرتەکەی دوای فاریزەکـــە ژمارەیـــەك دەبێت کە یان بەســـفر، یان جۆرە نیزامێکی دووبارە-بونەوەیەکـــی ئەبـــەدی هەتا هەتایی یـــان ناکۆتایی لەخۆدەگرێت. بۆنموونـــە 0.6666666=2/3 ;... 0.54545454=6/11.... ; 0.50000=1/2 ، بـــەڵام ژمـــارە ناڕێژەییـــەکان هەرگیـــز ملکەچـــی سیستەمێکی وەها نیزامی و لەمجۆرە نین، یـــان وەك نەخشـــێك دەربچن، بەڵکـــو کەرتێك لەخۆدەگرن کە خۆی دووبـــارە ناکاتـــەوە و وا پێویســـت دەکات کەرتەکە هەتا ناکۆتا بڕوات و هەرگیزاو هەرگیز کۆتایی نایەت.

ئاشکراکردنی ژمارە ناڕێژەییەکان بووە هۆی دروســـتبوونی پشێوی لای فیســـاگۆرس و مریدەکانـــی، چونکە ژمـــارەی تـــەواو و کەرتەکانی ژمارە تەواوەکان لای برایانی فیساگۆرسەکان ســـیمای ئایین و پیرۆزترین پێکهاتە بـــوو، بەواتایەکی تر ژمـــارە هەموو شـــتێك بوو، بوونی ژمارەیەکی وەك رەگی دووجـــای دوو، کە ژمارەیەکە لەتوانســـتدا نییـــە وەك ڕێژەی دوو ژمارەی تەواو گـــوزارەی لێبکرێت و دەربرێت، بەمجۆرە ئەم دۆزینەوەیە بووە هۆی شـــلۆقکردنی ســـەراپای سیســـتەمی فیکری فیساگۆرسەکان و ئایینەکەیان کەوتە مەترســـییەوە،

ئەم کارەساتە دڵتەزێنە لەکاتێکدا بوو کە فیساگۆرسەکان لەپلەیەکی بەرز و بەهێزدا بوون و پێگەیەکی لەئاسابەدەر قاییمیان دروست کردبوو و خۆیان بەتەواوی تەرخان کردبوو بۆ خوێندن و توێژینەوە لەهێز و غەیبگەریی ژمارەکان.

هیپاسەس، کە یەکێک بوو لەئەندامانی ئەڵقەی برایانی فیساگۆرەسەکان، گەورەترین تاوانی ئەنجامدا، ئەمەش کاتێك نهێنییەکی ئێجگار گەورە و قایمی بۆ دنیای دەرەوە درکاند. ئەو نهێنییەی کە ئەمان، واتە فیساگۆرسەکان، چەمك و بوونی ژمارە نارێژەییەکانیان ئاشکراکردووە، وەك سزایەك هەندێك دەڵێن کە هیپاسەس لەئەڵقەی برایان دەرکرا و هەندێك دەڵێن مردووە و هەندێکی دیکەیش دەڵێن کە فیساگۆرس خۆی ئەم کارەی هیپاسەسی بەخیانەتێکی مەزن حیساب کردووە و بەدەستی خۆی نقوومی دەریای دەکات(4).

بەمجۆرە، لەدوای مەرگی هیپاسەسەوە، ئەو چەمکە فیساگۆرسییە ئیلاهیی و پیرۆزییەی ژمارە تەواوەکان(ساغەکان) فۆرمەکەی گۆڕا بۆ چەمکێکی دەوڵەمەندتروبەهادارتریبەردەوامیی، هەر وەك ئەنجامێك و دوای ئاشنابوون بەژمارە نارێژەییەکان، جیۆمەتری یۆنانی لەدایکبوو، جیۆمەتریش بریتییە لەو بەشە ماتماتیکییەی کە مامەڵەدەکات لەگەڵ خاڵ، هێڵ، رووتەخت و گۆشە، کە هەر هەموویان خاسیەتی بەردەوامییان هەیە، ژمارە نارێژەییەکان بەتەبیعەت بەشێکن لەجیهانی بەردەوامبون the world of the continuum. ژمارەیەکی رێژەیی دەتوانرێت بەئاسانی گوزارە بکرێت و بنووسرێت، کە لەریزێك ژمارە دروست دەبێت و کۆتایی دێت، واتە دیاریکراوە، بەڵام ژمارە نارێژەییەکان، هەر وەك ژمارە پای(رێژەی نەگۆڕ)، واتە 22/7، کە ئەم ژمارەیە بریتییە لەرێژەی نێوان چێوەی بازنە بۆ تیرەکەی، بەتەبع و بەخەسڵەت ناکۆتان و لەتوانستدا نییە لەسەر کاغەز بنووسرێن، واتە بۆئەوەی بەتەواوی بناسرێن و بنوسرێن، ئەوا پێویستە ئادەم، کاتێك دێتەسەر نووسینی بەشە کەرتەکەی دوای فاریزەکە، هەتا کۆتایی زەمەن ژمارە ریز بکات و هەرگیز کۆتایی نایەت، چونکە ئەمە شتێك نییە کە وەك کلێشەیەکی ژمارەیی، وەك بۆنموونە دووبارە بوونەوەی کەرتی 17342، چونکە ژمارە نارێژەییەکان ئەو کلێشانە لەخۆناگرن، بەڵکو هەتا ئەبەدییەت دووبارە دەبنەوە.

فیساگۆرس لەمیتاپۆنتەم، لەخوارووی ئیتالیا لەدەوربەری ساڵی 500 پێش زایین دا مرد، بەڵام ئەفسانە و هزری فیساگۆرسی هەرگیز کۆتایی نەهات، سەرەڕای ئەوەی مەڵبەندی سەرەکی فیکری فیساگۆرسی، کە کرۆتۆن بوو، دووچاری هێرشێکی دڕندانەی گروپێکی دیکە بوەوە و

بیردۆزی فیساگۆرس دەڵێت لە سێگۆشەیەکی وەستاودا، دوجای ژێ دەکاتە دوجای تەنیشت زائید دوجای بەرامبەر

سەدان لەئەندامانی فیساگۆرسەکان کوژران و سوتێنران، بەڵام مریدانی فیساگۆرسەکان بەهەموو گۆشەیەکی وڵاتی گریکەکاندا بڵاوبونەوە، قوتابخانەی ماتماتیکییان بنیاتدەناو خەڵکان وانەکانی جیۆمەتری و ژمارەکارییان دەخوێند، یەکێك لەئەندامە پایە بڵندەکانی برایانی فیساگۆرەسەکان کە توانی هەڵێت فیلۆلاوس بوو، فیلۆلاوس دەستیکرد بەنوسینەوەی داستان و سەربوردەی فیساگۆرسەکان و ئەفسانەی ژمارەکاری و پرسەکانی جیۆمەتری، لێرەدا پێویستە ئەوە بگوترێت کە ئەفلاتون لەرێی فیلۆلاوس و ئەرکیتاسەوە ئاشنایەتی لەگەڵ ماتماتیك و فەلسەفەی فیساگۆرسدا پەیداکرد، هەرچەندە ئەفلاتون خۆی هەرگیز ماتماتیکناس نەبووە، بەڵام هاندەرێکی بەپەرۆش و کارا بووە لەبەرامبەر ئەندامانی ئەکادیمیاکەی خۆیدا. جگە لەوەی خۆی فیساگۆرسییەکی رادیکاڵ بووە، لەسەدەی چوارەمی پێش زایین دا ئەسینا بوەتە سەنتەرێکی چالاك و کاریگەری ماتماتیك و پرسە پەیوەستەکانی دیکەی وەك ئەسترۆنۆمی، چوار لەماتماتیکناسە دیار و مەزنەکانی ئەسینا لەو رۆژگارەدا قوتابی ئەکادیمیاکەی ئەفلاتون بوون، یەکێك لەگەورەترین لەم ماتماتیکناسانە و ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە بۆ داستانەکەمان ئۆدۆکسەسی کنیدۆسییە و لەنێوانی ساڵانی 400-355 پێش زایین دا ژیاوە.

ئەفلاتون، هەر وەك گوتمان، هەرچەندە خودی خۆی ماتماتیکناس نەبووە، بەڵام لەمەزنی و هێزی

ژمارە زۆر باش گەیشتووە، گەلێك زیاتر لەفیساگۆرس پێیداگرتووە و لەبەرامبەر ژمارەدا زاتێکی ڕادیکاڵ بووە. تەنانەت لەدەروازەی هاتنەژوور بۆ نێو ئەکادیمیاکەی نوسرابو «هاتنەژوورەوە بۆ کەسانی ناشی و نەشارەزا بەجیۆمەتری قەدەغەیە».
لای ئەفلاتون دۆزینەوەی ژمارە نارێژەییەکان ناوەندی ماتماتیکیی گریکیی دووچاری شۆك و حەپەسان کرد و بووە هۆی دروستکردنی پشێوی لەنێو ئەندامانی برایانی فیساگۆرسی و لەقکردنی بنچینەی ئایینی فیساگۆرسی ئەگەر ژمارە و ڕێژەی ژمارەکان نەتوانن گوزارشت لەژێی سێگۆشەیەکی گۆشەوەستاو بکەن، ئەوا مرۆڤ دەبێت چ بڵێت لەبەرامبەر دەسکەوتی ژمارەیی برایانی فیساگۆرسی خۆیدا.

فیساگۆرسەکان بۆ پێوانی بڕی لاکانی فۆرمە ماتماتیکییەکان، بەتایبەتی سێگۆشە هەمیشە بەرد و چەویان بەکارهێناوە، یۆنانەکان، بەتایبەت فیساگۆرسەکان، بەچەویان گوتووە کالکیولی calculi، بەڵام کاتێك ئەفلاتون و ئەکلیدس 275-330پێش زایین دا هاتن، لەکارە ماتماتیکییەکانیاندا ئەم چەمکە گۆڕا بۆ هێڵ، ئەمەش هەنگاوێك بوو بۆ بەئەریتمەکردنی arithmetized چەمکە جیۆمەترییەکان، بەمەش جێگەی کالکیولی گرتەوە، ئیتر ئەم چەمکی کالکیولیە جارێکی لەڕۆژگاری شۆڕشی زانستیدا ژیاوەوە و لەسەر دەستی نیوتن میتۆدی کالکیولەس calculus لەدایکبوو، کە بۆ خۆی شۆڕشێکی ئێجگار مەزن بوو لەماتماتیکدا.

بەمجۆرە لەنێوان ژمارە و برە بەردەوامەکاندا پێویست بوو جۆرە تێگەیشتنێکی نوێ لەهەریەك لەماتماتیکدا- بەهەمان شێوە لەفەلسەفەدا- ڕەچاوبکرێت، هەربۆیەش دەبینین، کاتێك ئەکلیدس، بۆنموونە، لەشاکارە هەرە مەزنەکەیدا، لەژێر ڕۆشنایی ئەم تێگەیشتنە نوێیەدا، باس لەحەلکردنی هاوکێشە پلە-دووەکان دەکات، ئەمەش وەك تەتبیقکردن و واریکردنی بەسەر ڕووبەری لاکێشەکاندا و نەك بەشێوەی جەبر. بەمجۆرە، هەرچەندە ژمارە لەئەکادیمیاکەی ئەفلاتوندا پایەیەکی بەرزی هەبووە، بەڵام بەناوەڕۆکێکی جیۆمەترییەوە مامەڵەی لەگەڵدا کراوە.

ئەفلاتون لەشاکارە هەرە ناودارەکەیدا دەڵێت «ئەریتمەتیك کاریگەرییەکی مەزن و ئیلهامبەخشی هەیە، ئەقڵ وا قایل دەکات کە بیر لەپوختی ژمارە بکاتەوە،»یەکێك لەو کتێبانەی‌کە ئەفلاتون‌لەمەڕئەتلانتیس نووسیوویەتی، بەناوی تیمایوس، کە ئەندامێکی فیساگۆرسان بووە، جگە لەوەی ئەفلاتون ئاماژە بەژمارەیەك دەدات و بە»گەورەی باش و خراپی لەدایکبوون»ناوی دەبات، ژمارەیەك کە سەدەهایە بۆتە بابەتی مشتومڕ، بەڵام مەزنترین ڕۆڵ و هاوبەشی ئەفلاتون لەمێژووی ماتماتیکدا لەوەدا خۆ دەردەخات کە کۆمەڵێك شاگردی هەبووە، ئەمانیش دەوریان هەبووە لەپێشخستنی چەمکی ناکۆتادا.

دوو ماتماتیکناسی مەزن لەیۆنانی کۆندا کەوتنە تاووتێکردنی فکری زینۆ لەمەڕ پرسی ناکۆتا، ئەم دوو بلیمەتە ئۆدۆکسەسی کنیدۆسی پێش زایین و ئەرکەمیدس پێش زایین بوون. هەردووکیان لەگەڵ ژمارەی ناکۆتای بچکۆلە infinitesimal مامەڵەیان کردووە و کاریان لەسەر کردووە و بۆ مەبەستی دۆزینەوەی ڕووبەر و قەبارە سوودیان لێ دیووە. ئەو فکرەیەیان خستۆتەگەڕ کە ڕووبەری شێوەکەیان دابەشکردووە بۆ ڕووبەری لاکێشەی بچکۆلەتر و پاشان حیسابکردنی ئەم ڕووبەرە بچکۆلانە و ئینجا کۆکردنەوەیان بۆ ئەوەی ڕووبەرێکی نزیکەیی شێوەکەیان بۆ دەرچێت.

ئۆدۆکسەس لەخێزانێکی هەژار لەدایکبووە، بەڵام ئامانجەکانی لەژیاندا گەلێك گەورە بوون، ڕوودەکاتە ئەسینا بۆ خوێندن لەئەکادیمیاکەی ئەفلاتوندا، بەڵام هێندە دەسکورت بووە توانای مەسرەفی گرانی ژیانی ناو ئەسینای نەبووە، بۆیە لەشارۆچکەیەکی دیکە بەنێوی پیراوسەوە، کە بژێوی گەلێك هەرزان بووە، ژورێك بەکرێ دەگرێت و ڕۆژانە بۆ مەبەستی خوێندن، هاتوچۆ دەکات. وەك دەڵێن ئۆدۆکسەس تەواو دەبێتە جێگای سەرنجی ئەفلاتون و هەر پێکەوەش گەشتی میسر دەکەن، ئۆدۆکسەس لەکۆتاییەکانی ژیانیدا دەگەڕێتەوە زێدی خۆی و دەبێتە یاسانوس و دکتور، جگە لەوەی لەبواری ئەسترۆنۆمیدا ڕۆڵێکی مەزنی هەبووە و یەکێك بووە لەپایە بەرزەکانی ئەسترۆنۆمی یۆنان و خاوەنی تیۆری فەلەکیی گۆ-هاوچەقیەکانە، لەبواری ماتماتیکدا، ئەگەر ئەرکەمیدس نەبێت، ئەوا ئۆدۆکسەس بلیمەترین ماتماتیکناسی ڕۆژگاری یۆنانی کۆنە، خەڵکان پلەو پایەیەکی زۆر بەرزی بۆ دادەنێن.

ئۆدۆکسەس لەماتماتیکدا فکرەیەکی خستەگەڕ کە بەپرۆسەی لیمیت limit ناسراوە، بەهۆی ئەم

پرۆسەیەوە توانی قەبارە و ڕووبەری ڕووە چەماوەکان بدۆزێتەوە، ئەویش بەدابەشکردنی ڕووبەرەکە یان قەبارەکە بۆ ژمارەیەکی زۆر لاکێشەی بچکۆلە یان بابەتێك کە سێ-دوری لەخۆبگرێت، پاشانیش حیسابکردنی کۆی ئەم ڕووبەرە یان قەبارە بچکۆلانە. هەروا بۆ مرۆڤ ئاسان نییە بتوانێت لەڕووە چەماوەییەکان حاڵی ببێت و ڕووبەر و قەبارەکەیان حیساب بکات، بۆ ئەم مەبەستە وا پێویست دەکات بەجۆرێك بڕوانینە ڕووە چەماوەکان کە بریتیین لەکۆی ژمارەیەکی زۆر گەورەی ڕووتەختی بچکۆلە، ئەم مەسەلەیە لەشاکارە هەرە ناودارەکەی ئەکلیدسدا، بنەماکان، لەکتێبی پێنجەمدا هاتووە و باسکراوە و ئیشارەی پێدراوە، گەورەترین دەسکەوتی ئودۆکسەس لەبواری ماتماتیکدا، بێگومان، شانبەشانی دەسکەوتە ئەسترۆنۆمییەکانی، بریتییە لەخستنەگەڕی میتۆدی هیلاکسازی exhaustion، کە تایبەتە بەدۆزینەوەی ڕووبەر و قەبارەکان. ئودۆکسەس گوتی کە ئێمە پێویست ناکات وا دابنێین کە بڕیکی زۆر یان کەم ناکۆتای هەقیقی بوونیان هەیە و بەکاردێن بۆ حیسابکردنی کۆی ڕووبەر یان قەبارەی ڕووە چەماوەکە، بەڵکو ئەوەی مەبەستمانە و وەك گریمانێك حیسابی بۆ بکەین ئەوەیە کە دەشێت چەند بڕێك بوونیان هەبێت و ئەم بڕانە، خۆمان چەندە ئارەزوو یان حەزبکەین بچکۆلەبن ئەمەش بەدابەشکردنی سەرتاپای بڕەکە بەبەردەوامی: لێرەوە ئەو چەمکە بەهێزە ماتماتیکییە لۆجیکییە لەدایکبوو کە بەناکۆتای بەهێز potential infinity ناودەبرێت و دواییش ئەرستۆ باسی لێدەکات. بەهۆی چەمکی ناکۆتای بەهێزەوە، ماتماتیکناسان، توانییان، دوای دوو هەزار و سێسەد ساڵ، لەسەدەی نۆزدەدا،پەرەبدەن بەسوود وەرگرتن لەمیتۆدی لیمیت limit، کە ئەمیش بووە بەهێزترکردنی بناغەی تیۆری کالکیلەس.

ئەو تەکنیکەی بۆ یەکەمجار لەلایەن ئودۆکسەسەوە پەرەپێدرا، دوای سەدەیەك، لەلایەن گەورەترین و پایەدارترین ماتماتیکناسی یۆنانەوە دیسانەوە بەکارهات و فراوانکرا، کە ئەویش ئەرکەمیدس بوو. ئەرکەمیدس خاوەن چەندان داهێنانی بلیمەتانەیە، یەکێك لەو یاسا بەشۆرەتانەی کە لەناو خەڵکدا بڵاوە ئەو یاسایەیە کە دەڵێت هەر بڕە مادەیەك، کە خرایە ئاوەوە، هێندەی کێشەکەی ئاو دەڕێژێت، هەروەها ئەرکەمیدس ئەو کەسایەتییە مەزنە بوو کە بۆ پاراستنی شارە خۆشەویستەکەی سیراکەس لەهێرشی ڕۆمەکان، ویستی گەلێك ئامێر دروست بکات، لەوانە ئاوێنەیەك بوو کە گەورەترین ڕووپێوی هەبێت و بەکاربهێنرێت بۆ بەرپەرچدانەوەی تیشکی خۆر بەئاراستەی کەشتی دوژمندا و ببێتە هۆی سوتاندنی.

لەماتماتیکدا فکرە بلیمەتانەکەی ئودۆکسەسی خستەگەڕ و بەجۆرێك پێشخست بۆ بەکارهێنانی چەمکی بچکۆلەی ناکۆتا بۆ دۆزینەوەی ڕووبەر و قەبارەی شێوە و تەنە جیۆمەترییەکان. بەمجۆرە بەهۆی ئەم میتۆدانەوە توانی بگاتە دۆزینەوەی یاسای قەبارەی قوچەك، ئەم یاسایە، کە هەتا ڕۆژگاری ئەمڕۆش لەقوتابخانەکاندا دەخوێنرێت، دەڵێت: قەبارەی ئەو قوچەکەی لەناو گۆیەکدا دابنرێت دەکاتە یەك بۆ سێی قەبارەی گۆکە، بەمجۆرە ئەرکەمیدس توانی ئەوە پیشان بدات کە لەڕێی بەکارهێنانی ناکۆتای مەزنەوە دەشێت قەبارەی هەر یەك لەگۆ و قوچەك بدۆزرێتەوە.

کە ڕۆمانەکان هێرشیان هێنایە سەر شارەکەی، ئەرکەمیدس لەکەنار دەریا سەرقاڵی بیرکردنەوە و نووقمی خوردبوونەوەی ماتماتیکی بوو، سەرەڕای ئەوەی کە فەرمان درابوو، کە کەسێکی لەمجۆرە هەیە و نابێت بەهیچ جۆرێك بکوژرێت، بەڵام کاتێك سەربازە ڕۆمانەکە دەگاتە سەری، دەڵێت بۆ هەڵناسیتە سەرپێ، ئەرکەمیدس لەوەڵامدا دەڵێت ئیزئاجم مەکە، سەرقاڵی جیۆمەتریم. سەربازەکە یەکسەر شیرێك لەسەری دەدا و ڕاست دەمرێت، کە سەرکردەی ڕۆمانەکان دەگاتە جێ، جگە لەنائومێدی چیتری بۆ ناکرێت، هەر لەوێدا فەرمانی کوشتنی سەربازەکە دەدات. ڕۆمانەکان بۆ ڕێزگرتن لەیەکێك لەبلیمەترین زانا و ماتماتیکناسی مێژووی بەشەرییەت کێلێك بۆ گۆڕەکەی هەڵدەبەستن کە کلێشەکەی بریتییە لەنەخشی قوچەکێك لەناو گۆیەکدا، بێگومان ئەمەش لای ئەرکەمیدس جوانترین دۆزینەوە خۆی بوو.

ماتماتیکناسان و فەیلەسوفانی چەرخی ئاڵتونی گریك، هەر لەفیساگۆرسەوە هەتا زینۆ و لەویشەوە بۆ ئودۆکسەس و ئەرکەمیدس، توانیان زۆربەی هەرە زۆری چەمکی ناکۆتا بدۆزنەوە. ئەوەی جێگای سەرنجراکێشانە، بۆ دوو هەزار ساڵێك زانیاری لەمەڕ خاسیەتە ماتماتیکییەکانی ناکۆتا هەر زۆر کەم

بوو. چەمکی ناکۆتا جارێکی دیکە لەسەدەکانی ناوەڕاستدا بەفۆرمێکی ئاینییەوە لەدایکبوو.

پەراوێز و تێبینییەکانی وەرگێڕ

(1) زینۆی ئیلیایی گەورەترین فەیلەسوفە کە ئەم پرسی ناکۆتایەی وروژاندووە و هەتا رۆژگاری ئەمرۆش گەلێك خەڵك بەزەحمەت دەزانن لێکدانەوەی بۆ بکەن و بزانن مەبەستی چی بووە، یۆنانەکان هەر زۆر زوو لە قۆناغەکانی پەرەسەندنی فەلسەفە و ماتماتیکدا، روبەروی ئەم پرسە ئاڵۆزە بونەوە و هەوڵی چارەسەر و حەلکردنیان بۆ داوە. بۆ نمونە ئەگەر دارێك بکەیتە دوو کەرت و ئینجا دوو کەرتی دیکە و پاشان هەر بەردەوام بیت لەکەرتکردندا، ئایا دەگەیتە پارچەیەك کە چیتر ناتوانی دابەشی بکەیت؟. ئەم پرسە لای فیساگۆرس و فیساگۆرسەکان بەدروشمی "هەموو شتێك ژمارەیە" کۆتایی دێت و ژمارە بنەما و بنچینەی درستبونی هەمو شتێك و هەمو دیاردەیەك لە گەردووندا لەژمارە سروشتییە تەواوەکان یان کەرتەکانی ئەم ژمارە تەواوانە دروست بووە و ئەمەش ئەوە دەگەیێنێت کە پرسەکە سنوردارە، واتە بەمانایەکی دیکە بڵێین کە دیاردەکە ناکۆتا نییە. هەروەها کاتێك ئەتۆمیستەکان دەڵێن بچوکترین بەشی ماددە بریتییە لەئەتۆم، کە چیتر ئەم تەنۆڵکەیە دابەش ناکرێت و کەرتی دیکەی لێنابێتەوە چی دەگەینێت؟ بێگومان لای ئەمانیش پرسەکە دەچێتە قاڵبی سنورەوە و چیتر ناکۆتا نییە. تیۆری زینۆ، کە قوتابی پارمێنیدەس بووە و سەر بەقوتابخانەی ئیلیاییە، لەمەتەڵە ئاڵۆز و تەماوییە فەلسەفییەکاندا دژ بەئەتۆمیستەکان و فیساگۆرسەکان دەوەستێت و دەکۆشێت هەردوو وەك یەك رەت بکاتەوە.

بۆئەوەی پرسی ناکۆتا ئەزم بکەین و بیرکردنەوەیەکی ڕوونمان لەمەڕ ناکۆتا هەبێت، ئەوا باشترین شت ئەوەیە کە بگەڕێینەوە بۆ زەمەنی ئەرستۆ، بەجیاکردنەوەی جۆرەکانی ناکۆتا دەست پێ بکەین کە ئەرستۆ دەست نیشانی کردوون. ئەرستۆ هەستیکردووە کە دوو چەشنە ناکۆتا لەئارادا هەن کە دەتوانین وێنایان بکەین. یەکەم، دەشێت بەناکۆتای بەقودرەت Infinity potential ناوی ببەین. ئەمەش دەکرێت شتێك بێت، بۆنموونە هەژمارکردنی ئەستێرەکان، کە هەتا ئەبەدییەت هەر درێژ دەبێتەوە و دوایی نایەت و هەرگیز بەژماردنی ناگەیتە ژمارەی ناکۆتا، بەمجۆرە ناکۆتایە دەڵێن ناکۆتای بەقودرەت. لە لایەکی دیکەوە دەشێت ناکۆتای هەقیقی actual infinityلەئارادبێت، ئەمەش بریتییە لەو فکرەیەی کە بۆنموون لەسەر ئەم مێزە شتێك دەکەیت کە دەبێت بەهۆی دروستکردنی پلەی گەرمای ناکۆتا، یان ڕووناکی ناکۆتا، یان چڕی ناکۆتا.

ناکۆتا لەسێ فۆرمدا خۆی پێشاندەدات، فۆرمی ماتماتیکی، وەك ئایا گەورەترین ژمارە چییە؟ ئایا گەورەترین ژمارە یان بچووکترین ژمارە بوونی هەیە؟ لێرەدا تەنیا گوتەیەکی زانا و فەیلەسوفی گریك، ئەناکساگۆراس 500-428 پ.ز دێنمەوە کە دەڵێت: لەنێو گەورەکاندا گەورەترین و لەنێو بچووکەکانیشدا بچووکترین بوونی نییە، بەڵام هەمیشە شتێك هەیە گەورەتر و شتێك هەیە بچووکتر بێت.

فۆرمی دووەمی ناکۆتا بریتییە لەچەمکی فیزیکی و ناکۆتای گەردوون، ئایا گەردون سنوری هەیە، خۆ ئەگەر سنوری هەیە، لەو دیو سنورەکەوە چی هەیە، لای ئەرستۆ، گەردوون دیاردەیەکی سنووردارە و ناکۆتا بوونی نییە، چونکە گەردوون چەقی هەیە، ئەم چەقەش عەردە. فۆرمی سێیەمی ناکۆتا، فۆرمی ئیلاهییە و لێرەدا چەمکی ناکۆتا دەبێتە چەمکی دەسەڵاتی ڕەها absolute ، کە ئەمەش لە تیلۆژیادا، تەنیا خوداوەند ئەم دەسەڵاتە ڕەهایەی هەیە و لەبچوکترین ساتە وەختدا بوونێکی ناکۆتای وەك گەردوون بنیاتبنێت، بەڵام ئەم دەسەڵاتە ڕەهایە، شەش ڕۆژی پێچووە بۆ دروستکردنی گەردوون؟

(2) مەبەست لەوشەی convergence ئەوەیە کە ئەگەر ئەم ژمارە زنجیرەییە کۆبکەینەوە ئەوا ژمارەیەکمان بۆ دەردەچێت، لێرەدا، چونکە هەریەك لەژمارەکان هەتا بڕوات زیاتر بەرەو سفر دەچێت و کۆی ژمارەکانیش دەکاتە 2. لەو ڕۆژگارەدا ماتماتیکناسانی یۆنانی دوو چەمکیان بۆ ئەزم نەکراوە و لەئاستیدا تەواو حەپەساون، ئەو دوو چەمکەش ناکۆتا و سفر بوون، تەنانەت مەسەلەی سفر وەك دیاردەیەکی یاساغ وابوو. ناکۆتاش پرسێك بوو کە لای ئەرستۆ هەرگیز دیاردەی وەك ناکۆتای هەقیقەت وجودی نییە. ئەم چەمکە ئەرستۆییە تەواو زاڵ بوو بەسەر مێشکی ڕۆشەنفکرانی یۆنانیدا. لێرەدا بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئەم زنجیرەیە(خوێنەری خۆشەویست، تکایە ئەگەر حەز لەلایەنی ماتماتیکییەکە ناکەیت، خێرا بازێك بدە و مەیخۆێنەوە) دەکاتە دو بەمجۆرەیە:

(3) لیۆناردۆ فیبۆناچی، ماتماتیکانسی ئیتالی، لەباکوری ئەفەریقا گەورەبووە. بابی وی کاری دیپلۆماتی، وەك نوێنەری بازرگانی، لەجەزایر کردووە. لەگەلێك لەگەشتەکاندا یاوەری بابی کردووە. لەوڵاتی جەزایر لەگەڵ سیستەمی ژمارەیی هندی-عەربی ئاشنایەتی پەیدا دەکات و سەرەنجام کتێبێك بەنێوی کتێبی ژمارەکان دەنووسێت و کتێبەکە زۆر گرنگە، ئەمەش، چونکە سەرەتای دەستپێکردنی ڕۆژئاوایە بۆ بەکارهێنانی سیستەمی ژمارەیی هندی-عەربی. بەمجۆرە سیستەمی 1،2،3،4،5،6،7،8،9 جێگای بهسیستەمی ژمارەیی ڕۆمانی I,II,V,X,D لێژکرد و هەتا بەیەکجارەکی پوکایەوە.

(4) ئەم داستانە دەیان جۆر و تەرزی گێڕانەوەی هەیە، هیپاسەس Hippasus لەسەدەی پێنجەمدا ژیاوە.

(5) لەسەرەتای دروستبوونی کۆمپیوتەردا، سالانی هەفتاکانیو هەشتاکان، کاتێك پروسێسەیەکی تازەی کۆمپیوتەر دروستبکرایە، ئەوا رێژەی نەگۆڕ بەکاردەهات، ئەگەر پرۆسێسەرەکە بتوانێت زۆرترین ژمارەی دوای فاریزەکە لە3.14...دا بدۆزێتەوە ئەوا باشترین پرۆسێسەرە.

وەرگێڕانی لەئینگلیزییەوە: شێرکۆ ڕەشید قادر

sherkodylan@gmail.com

سەرچاوە:

The Mystery of the Aleph: Mathematics, the Kabbalah and the Search for Infinity, Amir D. Aczel, (Paperback), Pocket Books; New edition edition (2002), PP 11-25

بۆنخۆشكەرەكانی هەوا مەترسیان هەیە

سانا جەمال

هۆشیاری بەرامبەر مەترسیەكانی زۆرێـــك لەشـــمەكەكانی بەكارهێنان و ئـــەو مـــاددە جۆربەجۆرانـــەی بەردەوام ڕۆژانە بەكاریان دەهێنین، ڕۆژبـــەڕۆژ لەزیادبووندایە، ئەمەش وایلێكردووین، بەتایبەتی ئەوانەی مەبەستیانە، بەجدی پرسیار بكەن: كەواتە چارسەر چییە؟ ئایا دەكرێت دەستبەرداری ئەو شمەك و ماددانە ببین كە بووە بەشـێك لەدابونەریت و شـێوازی ژیانمـان، لەكاتێكـدا زۆرێك لەو ماددانە مەترسین بۆسەر ژینگەو تەندروسـتی مرۆڤ؟ پاشان ئەو شمەك و ماددانەی دیكە لەكوێن كە مەترسـییان نییە یان كەمە یان ماددەی زیانبەخشـیان تیادا نییە، تا بەدڵنیاییەوەو بێ ترس بەكاریان بێنین؟

لەوەڵامدا دەڵێین، زوربەی ئەم شـمەكانە لەپێنـاوی حەوانەوەی مرۆڤـدا، دروسـتكراون و بۆئەوەی

لــەوزەو كات و لەهەمــان كاتــدا پارە كــەم بكەنەوە، بەڵام كێشــە تەندروســتیەكان كــە مــرۆڤ ڕووبەڕوویــان دەبێتــەوە لەوانەیە بەشــێوەیەكی ڕاســتەوخۆ لــەو شــمەكانەوە دروســت نەبــن، بەڵكــو بەهــۆی زیادەڕۆیــی كردن لەبەكارهێنــان و ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵیانداو پشتگوێ خستنی جۆری باش كە ماددەی زیانبەخشــی كەم بێت، ڕوودەدەن.

لەبەرئــەوە دەڵێین پێویســتە خۆمــان بێبــەش نەكەیــن لەبەكارهێنانــی ئــەو شــمەكانە لەترســی تووشــبوون بەكێشــەی تەندروســتی، بــەڵام پێویســتە بــێ زیادەڕۆیــی بەكاریــان بێنین بەئاگابــین لەڕووبەڕووبوونــەوەی ئەو ماددەو تیشــكە زیانبەخشانەی كــە تیایاندان، هەروەها پێویســتە بزانین كام جۆرانــە هەڵدەبژێرین و چۆن بەدروســتی مامەڵەیان لەگەڵدا بكەیــن بەشــێوەیەك لەناوەڕۆكــە زیــان بەخشــەكانییان خۆمــان بەدووربگرین.

یــەكێــك لــەو شــمــەكانە بۆنخۆشــكەرەكانی هەوایــە كــە بەچەندەهــا جــۆری جیــاواز لەبازاڕەكانــدا دەســت دەكــەون، لەقووتووی كانزاییدا هەن كە هەوای پەســتێوراویان تێدایــەو ماددەكە خۆی لەشێوەی پرژەی ورددا بەناو هەوادا بڵاو دەبێتەوە یان لەقووتووی گەورەدایەو كۆمپانیاكانی بەرپرسن لەپاكوخاوێنی دەیكەنە ناو شوشەی تایبەتی یــان قووتــووی كانزایی بچووك و لەشێوەی پەمپدا دەستیان پیادا دەنرێت بۆئەوەی بۆنی خۆش بەناوهــەوادا بڵاوبكەنــەوە. ماددە بۆنخۆشــكەرەكان بۆنــی جیــاواز بڵاودەكەنەوە، بەڵام ماددەكانی ئەو بۆنانــە زۆركات لەماددەی كیمیایی دروستكراون، هەرچەندە هەندێكیان لەبۆنی سروشتییەوە وەردەگیرێن، هەندێكی دیكە لــەو بۆنانە هەن بۆ مەبەستی دیكە بەكاردەهێنرێن وەك كوشتنی بەكتریا یان بۆ تواندنەوەی مــاددەی دیكــە یان بۆمەبەســتی بەســتنیماددەیدیكە.

لەبەرئــەوە دەبینــین لەســەر قووتووەكــە هەندێك دەســتەواژە نوســراوە پێویســتە پێش ئەوەی بیانكرێــن بیانخوێنینەوە بۆئەوەی بزانین بۆ چ مەبەســتێك بەكاردێن، وەك: بۆنخۆشــكەری هــەوا بــۆ كوشــتنی بەكتریــا بەهــۆی بوونی پێكهاتــەی دژە بەكتریــاوە، ئەمە دەنوسرێت بێئەوەی ئاماژە بەجۆری ئــەو پێكهاتانــە بدرێــت، زۆرێــك لەو بۆنخۆشــكەرانەی هــەوا ناوی پێكهاتەكانیان لەســەر قووتووەكە نانوسرێن، ئەویش بەهۆی پشتگوێ خســتنی ئــەو كۆمپانیایانــەوە كــە دروســتیان دەكــەن. زۆرێك لەئێمەش بــێ گوێدانە ڕەچاوكردنی لایەنــە تەندروســتیەكان بەكاریان دەهێنــین، بۆئــەوەی ڕووبەڕووی كێشــە تەندروســتیەكان نەبینەوە بەهــۆی هەڵمژینــی ئــەو هەوایەی ئــەو بۆنانەیان تیــادا بڵاوبۆتەوە، پێویســتە زانیاریمان دەربارەی ئەو گیروگرفتانە هەبێت كە پێكهاتەكانی ئــەو بۆنانە بۆ تەندروســتی مرۆڤ دروست دەكەن.

لەوانەیــە ئەو پرســیارە بكەین بۆچی تەنیا ماوەی چەند ســاڵێكە بــاس لەزیانــە خراپەكانــی عەتر و بۆنخۆشــكەری هــەوا دەكرێــت لەكاتێكدا لەسەردەمێكی دێرینەوە مــرۆڤ عەتــرو بۆنــی خــۆش بەكاردەهێنێت؟

لەوەڵامــدا دەڵێــین، چونكــە لەڕابردوودا عەتر و بۆنخۆشكەرەكان لــەڕووەك و ئاژەڵەوە دەردەهێنران و ئامادەدەكــران، بــەڵام لەدواییدا ئەوەندە ڕەواجیان نەما بۆیە پەنابرا بۆ مــاددە كیمیاییەكان و لەســەدا نەوەد و پێنجی بۆنخۆشــكەرەكان لەپترۆڵ دروســت دەكرێــن وێڕای هەندێك جۆری ژەهر كە دەركەوتووە دەبنەهۆی تووشبوون بەشێرپەنجە و تێكچوونــە زگماكییــەكان و پشــێوییەكانی كۆئەندامی دەمار و هەستیارێتی.

بــۆنخۆشــكەرەكانی هــەوا لەكۆمەڵێك ماددەی كیمیایی دروست دەكرێــت وەك: كهولی ئەســیلی، گلیكۆل، ئیســانۆل، مۆم، كلۆریدی میسیلین، پێكهاتەی فینۆڵ و ترشی ســلفۆنیك زنكی، زەیتی سنەوبەر، كلۆریدی بەنزیــن، پێكهاتەی فینۆڵ و ترشی كاربۆنیك و ئاو و چەندەها ماددەی دیكە.

فۆرمئەڵدیهاید-یــش گازێكــی بێڕەنگــە و دەچێتــە پێكهاتــەی زۆربــەی بــۆنخــۆشــكەرەكانی هــەواوە و بەتێكدەرێكی ترســناك دادەنرێــت بۆ هەســتی بۆنكردن و

کۆئەندامی هەناسەو یەکێکە لەو فاکتەرانەی دەبێتەهۆی تووشبوون بەشێرپەنجە، رەبۆ، تووشبوونی سییەکان بەمیکرۆبی جۆرەها نەخۆشی.

ئەو زیانە تەندروستیانەی کە بەهۆی بەکارهێنانی بۆنخۆشکەرەکانی هەواوە تووشی دەبین لەدوولایەندا کۆدەکرێتەوە: یەکەمیان، ئەو ماددەیەی لەو بۆنانەدایە، ماددەی سروشتی نین و ئاوێتەی کیمیایی دیکەن و لەزۆربەی ناوەڕۆکی ئەو بۆنخۆشکەرانەدا هەن، دووەمیان مەترسی ئەو بۆنخۆشکەرانە لەبوونی ئەو ماددانەدایە کە دەبنەهۆی کوشتنی میکرۆب. لەبەرئەوەی جەستەمان هەمووی لەخانە پێکهاتووە، ئەوا ئەو پێکهاتە کوژەرانەی میکرۆب کە لەناو ئەو بۆنانەی هەوادا هەیە، چەندە بووترێت کە زیانیان نییە، هەر زیانیان بۆسەر خانەکانی لەش دەبێت، بەتایبەتی بۆسەر خانەکانی کۆئەندامی هەناسە کاتێک بەناو سییەکاندا لەرێگەی هەواوە دەڕۆن، بەڵام بۆیە کاریگەرییان لەسەر میکرۆبەکان ئاشکرایە، چونکە ئەوان لەخانەی زۆر ورد دروست بوون و خانەکان سەربەخۆن لەیەکدی، بەڵام جەستەی مرۆڤ لەکۆمەڵێك خانەی پێکەوە بەستراو لەگەڵ یەکدا دروست بووەو خانەکانی بەرگری پارێزگارییان لێدەکەن. بەدەگمەنیش کاریگەری ئەو ماددانە بەنێگەتیڤی دەمێنێتەوە کاتێك ئەو زیندەوەرانە لەگەڵ ماددەکەدا خۆیان ڕادێنن و دەگونجێنن و بەرگری دژی پەیدا دەکەن، گرفتەکەش گەورەتر دەبێت ئەگەر ئەو بەکتریایەی بەرگری دژی ئەو بۆنانە پەیداکردووە لەجۆری نەخۆشهێن بوو. هەروەها پرژەی ئەو بۆنانە کەلەهەوادا بڵاودەبنەوە ماددەی گلیکۆل-یان تیادایە دەچێتە قوڵایی کۆئەندامی هەناسەوە، ئەم کۆئەندامە کە پڕ لەمولوولەی خوێنە بەئاسانی ئەو گازو ماددانە هەڵدەمژێت کە دەگەن پێی و بەخێرایش بۆ هەموو بەشەکانی لەشی دەگوێزرێنەوە، هەر ماددەیەکی دیاریکراویش زۆرکات لەچەند بەشێکی دیاریکراوی جەستەجێگیردەبێت.

ئەنجامی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکان ئاماژە دەدەن ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئەمجۆرە پێکهاتانەداو بۆماوەی دوورودرێژو تەنانەت بەبڕی کەمیش دەبێتەهۆی تووشبوون بەهەندێك کێشەی تەندروستی، لەلایەکی دیکەوە گۆڤارێکی زانستی سروشتی هۆشمەندی دا بۆنخۆشکەرەکانی هەوا کە لەناو ماڵ و نوسینگەکاندا بەکاردەهێنرێن فرسەتی تووشبوون بەکێشەو پشێوییەکانی کۆئەندامی هەناسەزیاددەکەن.

توێژەرەکانیش لەئاژانسی پاراستنی ژینگەی ئەمەریکی جەختیان لەوە کردەوە بەهۆی کارلێکی نێوان بۆنخۆشکەرەرکانی هەواو گازی ئۆزۆن، گازی فۆرمالدیهایدی زیانبەخش بتەرهەمدێت کە گازێکی شێرپەنجەهێنەو پێکهاتەی دیکەشی لێوە پەیدادەبێت کە هەموویان کێشە بۆ کۆئەندامی هەناسە دروست دەکەن.

لەلایەکی دیکەوە لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی کە لەگۆڤاری نیوساینست-ی بەریتانیدا بڵاوبۆوە ئاشکرای کرد بەردەوام بەکارهێنانی بۆنخۆشکەرەکانی هەوا بەشێوەیەکی ڕۆژانە کاریگەری خراپی دەبێت بۆسەر تەندروستی دایك و منداڵانی شیرەخۆرە.

لێکۆڵینەوەیەکیش کە لەکۆنگرەی نێودەوڵەتی بۆ پیس بوونی هەوا لەئەدەنبەرە بەسترا ئەوە ئاشکرادەکات کە بەهۆی بەکارهێنانی بۆنخۆشکەرەکانی هەواوە لەناو ماڵدا ئەو ژنانەی تازە منداڵیان بووە و بوون بەدایك تووشی نۆرەی خەمۆکی و سەریەشەی دووبارەبۆوە دەبن بەرێژەی 25٪ زیاتر بەبەراورد لەگەڵ ئەو خانمانەی بەلایەنی کەمەوە هەفتانە یەکجار ئەو بۆنخۆشکەرانە بەکاردەهێنن. هەروەها بەرێژەی 19٪ تووشی خەمۆکی دوای منداڵبوون دەبن، منداڵانی تازەبووش زیاتر تووشی سکچوون و هەوکردنی توندی گوێ دەبن.

ئەو زانایانەی لەم کۆنگرەیەدا بەشداربوون هۆشمەندییاندا بەهەوکردنی گوێ بەرێژەی30٪ لەنێو منداڵانی تەمەن بچووکدا کە تەمەنیان لەخوار شەش مانگەوەیەو لەو شوێنانەن کە بۆنخۆشکەری

هــەوا بــەزۆری یــان بەردەوامــی بەکاردەهێنرێت بەڕێژەی 22٪ زیاتر تووشی سکچوون دەبن.

توێژەرەوەکـــان ئەوەشـــیان ڕوونکــردەوە ئــەو بەرهەمانــە ژمارەیەکی زۆر لەپێکهاتەی کیمیایی فرێویــان لەناودایــە وەك زایلیین و کیتــۆن و ئەلدیهایدەکان کە ئەمانە ژەهراوین ئەگــەر مرۆڤ بەبڕی زۆر ڕووبەڕوویــان ببێتــەوە. هەروەها ئەم کێشە تەندروستیانەش دروست دەکەن:

-دروستبوونی بەرد لەمیزەڵدان

-زیانپێکەوتنــیگورچیلــە

-کەموکوڕی لەگەشــەدا

-هەندێکجــار زیــان پێکەوتنی جگەر

-هەندێــك لێکۆڵینــەوە ئاماژە دەدەن وەرەمەکانــی میزەڵــدان بەهــۆی ڕووبەڕووبونــەوەی ئــەو ماددانەوە دروســت دەبن.

-کاردەکاتەســەر کۆئەندامــی هەناسە.

-هەندێك کێشــەی تەندروســتی دیکــەش هــەن ئاســایی زیاتــر ئەوانە تووشــی دەبن کــە حاڵەتی هەســتیارێتیان لەگەڵدایە، هەروەها ئەوانەش کە هەندێك لەنەخۆشیەکانی ســنگیان هەیــە وەك تووشــبوون بەڕبــۆ، لــەو کێشــانەش، وەك: وروژاندنی هەستیارێتی، بەتایبەتی لــەو کەســانەدا کە ئامادەباشــی ئــەم تووشــبوونەیان تیادایــە، هەوکردنەکانی پێســت کە لەوانەیە بەئاشکرا لەو شــوێنانەدا ڕووبدات کە پرژەی بۆنخۆشکەرەکانی هەوای تیادا بڵاو دەبێتەوە.

هەروەهــا تــوێژینــەوەکان ئەوەیان ئاشــکرا کرد بەکارهێنانی بەردەوامی بۆنخۆشــکەرەکانی هەوا لەکاتــی دووگیانیدا و لەقۆناغەکانی ســەرەتای دروســتبوونی کۆرپەلە بەشێوەیەکی خراپ کاردەکاتەسەر تەندروستی منداڵ و دایك و لەمنداڵدا دەبێتەهۆی ڕوودانی ئازاری گوێ و ســکچوون و لەدایکیشدا سەریەشەو خەمۆکی، لێکۆڵینەوەکە ئەوەشــی ئاشــکرا کرد کە بۆنخۆشکەرەکانی هــەوا شــێوازی نموونەیــی نین بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پیسبوونی ئاو و هەواو بنبڕکردنی بۆنە ناخۆشەکان، چونکە ئــەو مــاددە کیمیاییانەی کە بۆنخۆشــکەری هەوا بۆناو هەوا دەنێرن لەگەڵ گازی ئۆزۆندا کارلێك دەکــەن و ماددەی شــێرپەنجەهێن دەردەکەن.

بــۆ ئــەو کەســانەش کــە خۆیان تووشــی ڕەبۆ بــوون ئەوا کاریگــەری خراپی دەبێت بۆســەر تەندروســتیان.

- دەشــێت ببێتــەهــۆی دروستکردنی هەستیاری بۆ پێست.

- ئــەم بــۆنخۆشــکەرانە کاریگەرییــان هەرئەوەنــدە نییــە بۆســەر ئەوکەســانەی بــەردەوام هەڵیاندەمــژن کە زیاتــر قابیلیەتی تووشبوونیان هەبێت بۆ تووشبوون بەهەستیارێتی سنگ و ڕەبۆ، بەڵکو کاریگەرییــان درێژدەبێتــەوەو ئەم کەسانە بەرامبەر هەموو ماددەیەکی کیمیایی تووشــی هەستیاری دەبن تەنانــەت بەڕێــژەی زۆر کەمیــش کە هیچ کارناکاتەســەر کەســێکی ئاسایی.

- هــەوا پیــس دەکات واتــە دەبێتە فاکتەر لەپیســبوونی ژینگە بەگشتی.

- لەدوای ئەنجامدانــی هەندێك تاقیکردنەوە لەســەر مشکی تاقیگە دەرکــەوتــووە کاردەکاتەســەر دەمــارەکان و ڕوودانی وروژاندن و هەســتیارێتی لەکۆئەندامی هەناسە بەگشتی و لەســییەکاندا بەتایبەتی و هەستکردن بەتەنگی و بەئەستەم هەناســەدانوخنکان.

-هەروەهــا دەشــێت ببێتەهۆی تێکدانی شــانەکانی سی بەبێدەنگی هەرچەنــدە ئەمەیــان تــا ئێســتا توێژینەوە لەســەریبەردەوامە.

- زیانەکانــی تەنیــا مــرۆڤ ناگرێتــەوە بەڵکــو ئاژەڵانیــش دەگرێتــەوە، کاتێــك ئــەو جلانە دەشۆرێت کە بەرئەم بۆنخۆشکەرانە کەوتوون بۆنەکــەی بڵاودەبێتەوەو بــۆ ناو ئــەو ئــاوە دزەدەکات کە ئاژەڵان دەیخۆنەوە.

خــراپ بــەکارهێنانــی ئــەم بۆنخۆشــکەرانە مــرۆڤ تووشــی مەترســی گــەورە دەکــەن کاتێك ئــەو پرژانە بەبڕی گــەورە دەچنە ناوسیەکانەوەو تیایدا جێگیر دەبن، مەترســی ئــەم پرژانــەش لەوەوە ســەرچاوەی گرتووە کە لەهەندێك جۆریاندا ڕەگەزی ســیلیکۆن هەیە، ئەگەر ئەم ســیلیکۆنە چــووە ناو ســییەکانەوە، ئەوا دوای ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ ماددەیەکی کوشــندە دەگۆڕێت و چاکبوونەوە لەمبارەدا،

ئەستەمە، لەپێناوی دوورکەوتنەوە لەمەترسییەکانی ئەم ماددانە پێویستە ڕەچاوی ئەم تێبینیانە بکەین:

-سەرەتا پێش ئەوەی هیچ یەکێك لەو بەرهەمانە بکڕین، پێویستە بەوردی سەیری پێکهاتەکانیان بکەین و ئەو ئامۆژگاری و ڕێنماییانە بخوێنینەوە کە کۆمپانیای بەرهەمهێنەر لەسەر قووتووی ئەو بەرهەمە نووسیویەتی، پاشان هەوڵ بدەین سەلامەتترین جۆریان هەڵبژێرین.

-نابێت هیچ جۆرێك لەو پەمپانە بەکارنەهێنین کە پرژە بەناو هەوادا بڵاودەکەنەوە، ناوەڕۆکی ئەو ماددانە هەرچییەك بن واتە سروشتی بن یان کیمیایی، ئەگەر پێویستی کرد بەکاریان بێنین، دەبێت کەمامە لەدەم و لووتمان ببەستین. بەڵام ئەگەر کەمامە دەست نەکەوت، ئەوا پێویستە زۆر بەئاگابین لەهەڵمژینی پرژەی ئەو ماددانە لەناو هەوادا، بەتایبەتی ئەگەر سلیکۆنی تیادابوو.

- لەدوای ئەوەی بۆنخۆشکەری هەوا بەناو ژوور یان نوسینگەدا دەپرژێنین، پێویستە ماوەیەك چاوەڕێ بکەین تا دەنیشێت بۆئەوەی ئەو هەوایە هەڵنەمژین کە پرژەی بۆنەکەی تیادایە.

-پێویستە ئەو بۆنخۆشکەرانەی هەواو ئەوانەش بۆ کوشتنی میکرۆب بەکاردەهێنرێن دوور لەدەستی منداڵ دابنرێن، چونکە لەوانەیە بەهۆی یاریکردنەوە ئەو پرژانە هەڵمژن و لەئایندەدا کێشەی تەندروستی جیاوازیان بۆ دروست بکات. کاریگەری هەڵمژینی ئەم ماددانە زوو یان ڕاستەوخۆ دەرناکەون، بەڵکو دوای ماوەیەکی زۆر لەوانەیە دەساڵ بخایەنێت ئینجا دەردەکەون، لەوانەیە ئەمەش وا لەدایکان بکات کەمتەرخەم بن بەرامبەر بەمنداڵەکانیان و درك بەکاریگەری خراپی ئەو پەمپە بۆنخۆشکەرانە نەکەن کە منداڵەکانیان یاری پێدەکەن.

تێڕوانینێك لەلای زۆرکەس باوە کە پاکوخاوێنی ماڵ یان ئەو نوسینگەیەی کاری تیادا دەکەین بەدانانی بۆنخۆشکەری هەوا یان بەردەوام بەکارهێنانی تێروتەواو دەبێت، بەڵام ئەوە نازانین ئەم بۆنخۆشکەرانە ژەهرن و خۆمان بەدەستی خۆمان هەوای ژینگەی دەوروبەرمانی پێ پیس دەکەین، چونکە بۆنخۆشکەرەکانی هەوا لەئاستی خاوێنی ئەو هەوایە بەرزناکاتەوە کە هەڵیدەمژین، بەڵکو ڕەگەزێکی نوێی بۆ زیاد دەکات کەدەبێتەهۆی پیسبوونی هەواکەو زیان بەهەستی بۆنکردن دەگەیەنێت و لووت و سییەکان –یش بەر زیان دەکەون و دەشێت تووشی کێشەی زۆرببین لەهەناسەداندا.

لەجیاتی بەکارهێنانی بەردەوامی بۆنخۆشکەرەکانی هەوا بۆ ماڵ یان نوسینگەکەت دەتوانیت هەموو شوێنەکان بەردەوام بەخاوێنی ڕابگریت و پەنجەرەیەکی بچوك بەکراوەیی جێبێڵیت یان کێشکەری هەوا بەکاربهێنیت، بەردەوام چاودێری ئەوە بکرێت هیچ خۆراکێکی خراپ بوو لەماڵەکەتدا نەمێنێتەوە و، سەلەی خۆڵەکانیش زوو بەتاڵ بکرێت، لەناو بەفرگرەشدا بیکاربۆناتی سۆدا بەکاربێنە، چونکە بۆنی ناخۆش هەڵدەمژێت، واباشە ڕووەکی زۆر برووێنرێت، ڕێگەیەکی کاریگەریش هەیە بۆبڵاوکردنەوەی بۆنی خۆش بەناو ماڵدا، چوار لیمۆ دەکرێت بەچوار بەشەوە و دەخرێتەناو فڕنەوە و بۆماوەی چل و پێنج دەقیقە تیایدا دەهێڵرێتەوە و بەنزیکی لەماوەی سەعاتێکدا بۆنە خۆشەکەی بەناو هەموو شوێنێکی ئەو ماڵە یان نوسینگەیدا بڵاودەبێتەوە.

- دەکرێت لەجیاتی بەکارهێنانی بۆنخۆشکەری هەوا پشت بەهەندێك هۆکاری سروشتی ببەسترێت بۆ بۆنخۆشکردنی ژوورو ماڵ، بۆنموونە دانانی چەپکە گوڵ یان ئینجانەی پڕ لەگوڵی بۆنخۆش کە بۆنی خۆش بەهەوادا بڵاودەکەنەوەو هەواکەش خاوێن دەبێتەوە.

-بەردەوام لەڕێی کردنەوەی پەنجەرەو دەرگاوە پێویستە هەوای ناو ژوورو ماڵ و شوێنە داخراوەکان، تازە بکرێنەوە.

سەرچاوەکان

http://www.an-nour.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3829&Itemid=34

http://majdah.maktoob.com//vb/majdah25149